BỘ Y TẾ
VỤ SỨC KHỎE BÀ MẸ – TRẺ EM

Cẩm nang
"CHĂM SÓC SỨC KHỎE TRẺ SƠ SINH VÀ TRẺ NHỎ KỶ NGUYÊN 4.0"

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

Lời tựa

Cất tiếng khóc chào đời, bé bắt đầu với cuộc sống độc lập và tiếp tục lớn lên trong tình yêu thương và sự chăm sóc của bố, mẹ, người chăm sóc cùng các thành viên gia đình. Trong những năm đầu đời, vai trò của những người đó có ảnh hưởng hết sức quan trọng đến sự phát triển thể chất, trí não, cảm xúc, giao tiếp xã hội cũng như nhân cách khi trưởng thành. Đó là lý do vì sao chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ trong giai đoạn này cần được tất cả gia đình và xã hội cùng chung tay góp sức

Cuốn cẩm nang "Chăm sóc sức khỏe trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ kỷ nguyên 4.0" là sản phẩm hợp tác giữa Vụ Sức khỏe Bà mẹ - Trẻ em, Bộ Y tế và Công ty Văn hóa Việt biên soạn dành cho cha mẹ và những người chăm sóc trẻ. Các phần trong tài liệu này sẽ hướng dẫn cha, mẹ và những người chăm sóc trẻ hiểu biết hơn về nhu cầu của trẻ và các chăm sóc phù hợp, khoa học cho sự lớn lên, phát triển tối ưu của trẻ.

Cha mẹ hãy đọc cuốn sách này để đồng hành cùng con bạn từ những năm tháng đầu tiên của cuộc đời nhé.

Vụ Sức khoẻ Bà mẹ - Trẻ em

MỤC LỤC

Chăm sóc sức khỏe trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ kỷ nguyên 4.0

PHẦN I

QUÁ TRÌNH LỚN LÊN VÀ PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ

3-5 Quá trình phát triển thể chất

6-9 Sự phát triển về tinh thần, vận động

PHẦN II

NHỮNG VIỆC CẦN LÀM GIÚP TRẺ KHOẺ MẠNH

A. NUÔI DƯỠNG TRẺ NHỎ

10-11 Dinh dưỡng 1000 ngày đầu đời

11-13 Nuôi dưỡng trẻ từ 0-6 tháng tuổi

18-19 Nuôi dưỡng trẻ từ 6 tháng - 2 tuổi

20 Nuôi dưỡng trẻ từ 2 – 3 tuổi

21-22 Nuôi dưỡng trẻ từ 3–6 tuổi

23 Lưu ý về dinh dưỡng cho trẻ bệnh

B. CHĂM SÓC TRẺ NHỎ

24-26 Chăm sóc trẻ sơ sinh (0-1 tháng tuổi)

26-27 Khuyến khích sự phát triển tinh thần, vận động cho trẻ

28 Chăm sóc giấc ngủ

29-30 Chăm sóc da

31-32 Tắm cho trẻ

32 Hướng dẫn trẻ thói quen rửa tay đúng cách

33 Vệ sinh răng miệng

34-35 Mát xa cho trẻ

36-38 Tiêm chủng cho trẻ

PHẦN III

MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP Ở TRẺ NHỎ

39-40 Những biểu hiện trẻ không khoẻ hoặc bị bệnh:

Một số vấn đề thường gặp ở trẻ từ 0-2 tháng tuổi

41-42 Khóc dạ đề

43 Một số biểu hiện ở da trẻ nhỏ và cách xử trí

Chăm sóc và xử trí một số vấn đề thường gặp ở trẻ 3 tháng – 6 tuổi

44-45 Ho ở trẻ em và cách xử trí

46-48 Sốt và cách xử trí sốt ở trẻ em

48-50 Tiêu chảy ở trẻ em và xử trí tiêu chảy tại nhà

51 Sặc sữa ở trẻ và cách xử trí

PHẦN I
QUÁ TRÌNH LỚN LÊN VÀ PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ

QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

Ba chỉ số chính được sử dụng để xác định về sự phát triển thể chất là cân nặng, chiều cao và vòng đầu của trẻ theo các mốc thời gian.

1. CÁC CHỈ SỐ BÌNH THƯỜNG VỀ CÂN NẶNG, CHIỀU CAO VÀ VÒNG ĐẦU

I TRẺ MỚI SINH:

- **CÂN NẶNG:**

Trẻ mới sinh có cân nặng trung bình là 3000g (từ 2500 – 3500g). Trong tuần đầu có hiện tượng sụt cân sinh lý nhưng không giảm quá 10% so với cân nặng khi đẻ, sau đó phục hồi nhanh và đến cuối tháng có thể tăng thêm khoảng 600g.

- **CHIỀU DÀI:**

Trẻ mới sinh có chiều dài trung bình 48 - 50 cm

- **VÒNG ĐẦU:**

32 - 36 cm. Vòng đầu < 32 cm hoặc > 36 cm cần được theo dõi hội chứng đầu nhỏ hoặc não úng thuỷ.

Sau giai đoạn sơ sinh: theo dõi các chỉ số cân nặng, chiều cao và vòng đầu theo các thời điểm:

- Cân nặng:

* ***Trẻ 1- 2 tuổi:*** Cân 3 tháng/lần
* ***Từ năm thứ 2 – 6 tuổi:*** 6 tháng/lần

- Chiều cao:

6 tháng đo 1 lần trong giai đoạn trẻ từ 0-6 tuổi

- Vòng đầu:

ngay sau khi đẻ; 14 tuần, 12 tháng và 24 tháng

2. BIỂU ĐỒ TĂNG TRƯỞNG:

Trẻ dưới 5 tuổi đều được theo dõi sự phát triển thể lực bằng Biểu đồ cân nặng và chiều cao theo tuổi. Mỗi biểu đồ có cho trẻ trai và trẻ gái riêng: nền màu xanh cho trẻ trai và màu hồng cho trẻ gái. Cách đánh giá như sau:

Mỗi lần cân, đo cho trẻ hãy ghi lại kết quả trên biểu đồ, bạn sẽ biết con mình có tăng trưởng bình thường hay không? Trên mỗi biểu đồ đều có hướng dẫn cho bạn cách nhận biết các số đo của trẻ tại thời điểm cân, và xu hướng tăng trưởng có bình thường hay không. Dưới đây là một số các nội dung chính khi theo dõi các biểu đồ tăng trưởng

● BIỂU ĐỒ THEO DÕI CÂN NẶNG:

*** Có 5 đường cong:**

- Đường ở giữa (đường số 0) là đường biểu diễn giá trị trung bình của cân nặng. Phía trên và dưới của đường giữa là 2 đường (đường số 2 và -2) tạo nên vùng màu xanh, là vùng cân nặng của trẻ bình thường.

- *Phía trên vùng màu xanh là vùng màu vàng:* đó là vùng cho bạn biết con bạn đang thừa cân so với tuổi. Nếu cân nặng của trẻ rơi vào vàng phía trên đường cong (đường số 3) là trẻ đã bị béo phì

- Phía dưới vùng màu xanh là vùng màu cam (giữa đường -2 và - 3) là vùng cho bạn biết con bạn bị Suy dinh dưỡng nhẹ

- Phía dưới vùng màu cam (dưới đường -3) là vùng màu đỏ. Nếu cân nặng con bạn rơi vào vùng này là bị Suy dinh dưỡng nặng.

*** Chiều hướng thay đổi cân nặng:**

Ngoài việc đánh giá cân nặng của trẻ theo tháng, năm tuổi việc đánh giá xu hướng cân nặng của 2-3 lần cân liên tiếp cũng rất quan trọng. Ví dụ như cân nặng của con bạn ở lần cân sau không tăng hoặc giảm hơn lần cân trước cũng là dấu hiệu có thể có vấn đề về dinh dưỡng hoặc sức khoẻ cho dù cả cân nặng của 2 lần cân đều ở trong vùng màu xanh. Trường hợp con bạn bị suy dinh dưỡng nhẹ ở thời điểm này và lần sau cân nặng vẫn ở trong vùng suy dinh dưỡng nhưng có tăng hơn so với lần trước (đường biểu diễn trên biểu đồ có xu hướng đi lên) thì cũng là một tín hiệu tốt, cần kiên nhẫn tiếp tục nuôi trẻ đúng cách, phòng bệnh tật trẻ sẽ đạt được cân nặng bình thường.

* ***Lưu ý:*** Trẻ đẻ có cân nặng < 2500g là trẻ đẻ nhẹ cân và cân nặng > 4000g là trẻ đẻ nặng cân. Các trẻ này đều có nguy cơ tai biến tại cuộc đẻ, ở giai đoạn sơ sinh cũng như trong quá trình phát triển thể chất về sau.

● BIỂU ĐỒ THEO DÕI CHIỀU CAO

Cấu trúc biểu đồ theo dõi chiều cao tương tự giống như biểu đồ theo dõi cân nặng. Tuy nhiên, các thời điểm đo chiều cao không cần thường xuyên như đo cân nặng. Như đã giới thiệu ở trên đo chiều cao chỉ cần 6 tháng/lần trong suốt thời kỳ từ 0 - 5 tuổi. Đánh giá về chiều cao cũng có các mức độ: bình thường; cao hơn so với tuổi, thấp còi độ I và thấp còi độ II. Tuy nhiên, không giống như cân nặng, việc can thiệp để cải thiện về chiều cao là

quá trình lâu dài, bắt đầu từ trẻ gái vị thành niên, trước khi mang thai cũng như trong suốt thời gian mang thai và sau khi đẻ.

Lưu ý: Ở trẻ dưới 2 tuổi, đo trẻ ở tư thế nằm (vì trẻ chưa đứng thẳng được) vì thế nên gọi là chiều dài. Ở mốc trẻ 2 tuổi, được cong bị cắt rời 1 khoảng là sai số giữa chiều cao nằm và đứng. Sai số này không ảnh hưởng đến việc đánh giá trẻ.

● ĐO VÒNG ĐẦU:

Đánh giá sự phát triển của vòng đầu cũng có biểu đồ tăng trưởng. Tuy nhiên, hiện tại chưa sử dụng biểu đồ này trong cộng đồng.

- Đo lần 1: lúc mới sinh, vòng đầu của trẻ sơ sinh là khoảng từ 32-36 cm.

- Đo lần 2: thường đo vào lúc trẻ được 14 tuần. Tại thời điểm này, vòng đầu tăng thêm khoảng 6 cm so với khi mới sinh (trung bình 2cm/tháng).

- Đến 1 năm, vòng đầu trẻ tăng thêm 6-8 cm nữa, số đo bình thường vào khoảng 44 - 46cm

- Đến 2 năm: vòng đầu bình thường của trẻ khoảng 46-48 cm

Nếu vòng đầu của trẻ nhỏ hơn hoặc lớn hơn mức bình thường vào thời điểm đo nêu trên, bạn nên thông báo cho nhân viên y tế để được tư vấn.

Cách đo: Dùng thước đo không chun giãn, đặt thước dây vòng quanh đầu trẻ, qua nơi dô cao nhất ở phía trước trán vòng ra phía trên hai vành tai rồi tiếp tục kéo ra phía sau,

Cách đo vòng đầu

3. TẦM QUAN TRỌNG CỦA THEO DÕI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT:

Theo dõi phát triển thể chất là nội dung thiết yếu trong chăm sóc sức khoẻ trẻ em.

● CÂN TRẺ, ĐO CHIỀU CAO VÀ CHẤM BIỂU ĐỒ TĂNG TRƯỞNG CÓ THỂ GIÚP BỐ MẸ:

- Biết được trẻ tăng trưởng bình thường: khi các lần cân trẻ đều nằm trong vùng giới hạn bình thường

- Phát hiện sớm các vấn đề về thể chất: tăng cân chậm hoặc quá nhanh để điều chỉnh chế độ ăn hoặc xử lý sớm nếu có vấn đề về bệnh lý.

- Theo dõi cân nặng: nếu không bình thường có thể can thiệp hiệu quả trong thời gian ngắn.

● KHI CÁC CHỈ SỐ THEO DÕI KHÔNG NẰM TRONG GIỚI HẠN BÌNH THƯỜNG:

- Các trẻ có các số đo trong giới hạn bình thường theo tuổi như giới thiệu ở trên là phát triển tốt. Tuy nhiên, nếu các bố, mẹ cảm thấy lo lắng về bất cứ điều gì, cần đưa trẻ đến cơ sở y tế để được khám và tư vấn.

- Nếu trẻ có các số đo nằm trong vùng suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì hoặc bất thường về vòng đầu, cần đưa trẻ đến cơ sở y tế để được khám và hướng dẫn cách chăm sóc phù hợp

SỰ PHÁT TRIỂN VỀ TINH THẦN, VẬN ĐỘNG

Theo dõi sự phát triển tinh thần, vận động của trẻ chủ yếu về 4 nội dung:

- ***Vận động:*** Vận động thô (cử động đầu, cổ, ngồi, đi, đứng) và vận động tinh (giữ đồ vật, thực hiện các động tác phối hợp)
- ***Khả năng nhận biết***
- ***Ngôn ngữ***
- ***Giao tiếp***

Dưới đây là một số thời điểm quan trọng để đánh giá sự phát triển về tinh thần, vận động của trẻ.

GIAI ĐOẠN TỪ 0 - 2 THÁNG TUỔI:

Tiếng khóc chào đời của trẻ mới sinh là nhịp thở đầu tiên và cũng là ngôn ngữ của trẻ. Một trẻ sinh ra bình thường là khóc to, da hồng và có thể bú mẹ được trong vòng giờ đầu sau đẻ, có các phản xạ tự nhiên như nắm chặt tay, giật mình khi có tiếng động mạnh. Trong những ngày đầu trẻ ngủ nhiều khoảng 16-18 giờ, không phân biệt ngày đêm, Tuy nhiên khi đánh thức thì trẻ tỉnh và có phản ứng với xung quanh. Trẻ khó chịu, quấy khóc khi đói, ướt tã, bị lạnh hoặc khi có các tác động khó chịu xung quanh như tiếng ồn, ánh sáng v.v

Đến cuối giai đoạn này trẻ đã có thể nhận biết được đêm, ngày và ngủ nhiều hơn vào ban đêm. Trẻ cảm nhận được hơi ấm, tình yêu thương qua lời hát ru, vuốt ve, vỗ về của mẹ hoặc người chăm sóc. Trẻ khóc khi khó chịu và đã có thêm các âm sắc như oe, a khi khóc.

Trẻ thức và hoạt động nhiều hơn, trẻ đã có thể:

- Quay cổ sang 2 bên hoặc ngẩng lên khi nằm ngửa
- Nắm chặt 2 tay, co cánh tay, co chân hoặc cong người, khi bế trẻ lên
- Biết dụi đầu vào vú mẹ, quay đầu tìm núm vú và bú mẹ
- Biết đưa mắt nhìn theo đồ vật di chuyển trước mặt
- Đến cuối tháng thứ 2, trẻ bắt đầu biết hóng chuyện (nhìn chăm chú vào mặt người nói, môi mấp máy).

TỪ 3 - 4 THÁNG TUỔI:

- Biết lẫy, giữ thẳng đầu và có thể vươn cao cả phần ngực lên. Đến cuối tháng

thứ 4 đã có thể lật đi lật lại không cần người đỡ.

- Đã có sự nhịp nhàng khi vận động, có thể với đồ chơi, phối hợp cả 2 tay để cầm và mắt nhìn đồ vật khi chơi.
- Có nhiều tương tác hơn với môi trường xung quanh. Thích hóng chuyện và ê a theo người nói.
- Đã nhận biết được người thân qua khuôn mặt và giọng nói
- Trẻ biết phân biệt được ngày và đêm, thức lâu hơn trong ngày và ngủ vào buổi tối.

TỪ 5 - 6 THÁNG TUỔI:

- Lật qua, lật lại người một cách thành thạo và có thể trườn người lên, xuống, hoặc xoay sang 2 bên
- Giữ được đầu khi bế thẳng trẻ lên
- Hay đưa đồ chơi lên miệng hoặc cho

chân vào miệng

- Có dấu hiệu mọc răng (chảy dãi, cắn vú mẹ, thích đưa các đồ vật vào mồm). Một số trẻ có thể mọc răng vào tháng thứ 6.
- Tự ê a nói chuyện một mình
- Nhận biết được người lạ, có thể khóc không muốn cho bế.

TỪ 7- 9 THÁNG TUỔI:

- Có thể bò, trườn một cách thành thạo

và ngồi vững không cần đỡ

- Bắt đầu bám vào thành ghế/giường đứng lên và đi lần theo các chỗ đỡ.
- Thích vứt, ném các đồ vật khi chơi
- Phát âm lặp lại một từ đơn bà, bà, ma, ma... Cười to thành tiếng.
- Thích chơi với bố, mẹ, người thân. Đòi theo khi mọi người quay đi

TỪ 10-12 THÁNG TUỔI:

- Trẻ đứng vững, tập đi men. Phối hợp 2 bàn tay khá nhịp nhàng khi chơi, khi ăn hoặc làm gì đó theo ý thích
- Có thể sử dụng được ngón tay như dùng ngón trỏ để chỉ hoặc cầm đồ vật bằng ngón cái và ngón trỏ
- Biết quay về hướng người gọi mình
- Đã có thể nói được 2 từ khác âm: bà ơi, ù oà...
- Thích bắt chước, biết vẫy tay chào tạm biệt
- Biểu hiện rõ các cảm xúc lo lắng, vui mừng

DẤU HIỆU NGUY CƠ VỀ SỰ PHÁT TRIỂN TÂM THẦN, VẬN ĐỘNG CỦA TRẺ DƯỚI 1 TUỔI:

Sự phát triển của mỗi trẻ có thể khác nhau, trẻ này có thể nhanh hơn hoặc chậm hơn trẻ khác chút ít. Tuy nhiên, nếu qua những mốc thời gian quan trọng mà trẻ không đạt được những vận động, ngôn ngữ hay giao tiếp bình thường, cần đưa trẻ đến các cơ sở y tế để được xác định trẻ có phát triển bình thường không? Đối với phát triển tâm thần, vận động của trẻ dưới 1 tuổi, một số dấu hiệu sau cảnh báo trẻ có nguy cơ chậm phát triển:

Phát triển vận động	Phát triển tâm thần
• Trẻ không đạt được 1 hoặc hơn trong số các vận động, kỹ năng theo lứa tuổi • **12 tháng:** không biết sử dụng ngón trỏ để sờ hoặc chỉ vào vật nào đó	• **3 tháng:** Không biết hóng chuyện • **6 tháng:** không thể hiện thích thú hay khó chịu khi có người bày tỏ tình cảm với trẻ. Không cười to • **9 tháng:** Không đáp ứng với các tương tác bằng âm thanh, nụ cười hay biểu cảm trên nét mặt • **12 tháng:** không nói bập bẹ được vài từ. Không có biểu hiện của sự tương tác với người khác

TỪ 13- 24 THÁNG TUỔI:

- Trẻ đã tự bước đi vững vàng. Đến khoảng 18-24 tháng có thể điều khiển được bước đi nhanh chậm, tiến, lùi, lên, xuống cầu thang. Tự mình ngồi xuống, đứng lên.
- Thực hiện được các động tác khéo léo như cầm cốc uống, cầm thìa ăn. Uốn người, lắc lư theo điệu nhạc yêu thích.
- Biết và chỉ đúng một số bộ phận cơ thể như mắt, mũi, mồm. v.v
- Biết giấu và tìm đồ vật. Biết chơi một số trò chơi xếp hình
- Phát âm được một cụm từ có nghĩa biểu hiện cảm xúc của mình. Biết đòi thứ mình muốn, biết đòi đi vệ sinh
- Thích chơi với các trẻ khác và có các biểu hiện tranh giành hoặc nhường đồ chơi. Biết tỏ rõ thái độ yêu thích hoặc không thích, giận dỗi với mọi người xung quanh.

TỪ 2 – 3 TUỔI:

- Chạy nhảy, lên, xuống cầu thang vững vàng
- Thực hiện được các vận động tinh: cởi áo, cài khuy, đi tất, xúc cơm
- Nói nhiều hơn, thuộc được vài câu hát
- Có suy nghĩ khi chơi như phối màu sắc khi xếp hình, đặt đồ vật gọn gàng, theo thứ tự...
- Biểu hiện sự độc lập: tự đi, tự ăn, muốn sở hữu các vật dụng của mình
- Thích có họ hàng, anh, chị em đến chơi. Tỏ rõ tình cảm sự yêu thích một ai đó.

Trong giai đoạn này, các dấu hiệu phát triển khá rõ ràng. Nếu trẻ nào không đạt được, cần đưa đến chuyên gia tư vấn ngay để có giải pháp can thiệp sớm. Bảng dưới đây là một số biểu hiện trẻ có nguy cơ:

Phát triển vận động	Phát triển tâm thần
• Trẻ không đạt được 1 trong số các vận động, kỹ năng theo lứa tuổi • **18 tháng:** chưa đi được • **2 tuổi:** không đi vững • **3 tuổi:** đi lại khó khăn, hay ngã, không đi cầu thang được • Trẻ không thực hiện được 1 hoặc nhiều hơn trong số các vận động hoặc kỹ năng ở nhóm tuổi trước đó	• **16 tháng:** không nói được 1 âm đơn • **24 tháng:** không nói được 2 từ • **3 tuổi:** nói không thành câu hoặc câu không có nghĩa. Không hiểu được những yêu cầu, chỉ dẫn của người khác. Không biết sử dụng các đồ chơi cần lắp ráp • Không có biểu hiện muốn tương tác với người xung quanh ở bất cứ lứa tuổi nào

TRẺ TỪ 4-6 TUỔI:

• Lứa tuổi này, trẻ có thể tự phục vụ được các nhu cầu cá nhân: đánh răng, rửa mặt, tắm rửa, vệ sinh.v.v.

• Thực hiện được các động tác khéo léo hơn, sử dụng dao, kéo an toàn, buộc dây, buộc nơ, gập quần áo gọn gàng

• Sự phát triển ngôn ngữ đã hoàn thiện. Trẻ có thể diễn đạt được điều muốn nói bằng câu, từ phù hợp với hoàn cảnh

• Biết cư xử đúng, sai khi giao tiếp trong xã hội: lễ phép với người lớn, hoà đồng với trẻ cùng lứa và chăm sóc, nhường trẻ nhỏ hơn

• Biết trân trọng, quí giá tình cảm gia đình. Rất dễ tổn thương khi cảm thấy không được quan tâm

Hầu hết các trẻ này được đến trường mẫu giáo. Hãy thường xuyên liên lạc với cô giáo để biết con mình có phát triển tương đương với các bạn cùng lớp không. Nếu trẻ không đạt được những kỹ năng cũng như ngôn ngữ, giao tiếp xã hội cần đưa trẻ đến các chuyên gia chăm sóc sức khoẻ để được tư vấn hoặc chữa trị

PHẦN II
NHỮNG VIỆC CẦN LÀM GIÚP TRẺ KHOẺ MẠNH

A. NUÔI DƯỠNG TRẺ NHỎ

DINH DƯỠNG 1000 NGÀY ĐẦU ĐỜI

Chăm sóc đủ dinh dưỡng cho con bạn trong những năm đầu là nền tảng cho sự phát triển toàn diện cho trẻ. Giai đoạn đặc biệt nhất để có thể phát huy được tối ưu vai trò của dinh dưỡng là 1.000 ngày vàng: là giai đoạn bắt đầu từ khi bạn có thai cho đến khi con bạn được 2 tuổi. Nuôi dưỡng trẻ phù hợp trong 1.000 ngày đầu đời chính là sự đầu tư tốt nhất mà bạn và gia đình dành cho sự phát triển cả đời của con.

Nhiều nghiên cứu trên thế giới đã chứng minh rằng trẻ được nuôi dưỡng hợp lý trong 1.000 ngày vàng này sẽ có hệ miễn dịch tốt và phát huy hết tiềm năng về thể chất và trí tuệ trong tương lai. Đây cũng là giai đoạn quyết định về tầm vóc khi trẻ lớn: chiều cao của trẻ 2 tuổi đã bằng khoảng ½ chiều cao khi trưởng thành.

Chăm sóc dinh dưỡng trong 1.000 ngày vàng là quá trình chăm sóc 3 giai đoạn liên tục:

Giai đoạn 1

- *Thời gian mẹ mang thai (280 ngày):* Mẹ cần được chăm sóc thai nghén và dinh dưỡng hợp lý trong thời gian mang thai, đồng thời có kiến thức vững vàng, chuẩn bị thực hành nuôi con bằng sữa mẹ ngay sau khi trẻ ra đời.

Giai đoạn 2

- *Từ khi trẻ được sinh ra cho đến 6 tháng tuổi:* Trẻ cần được bú mẹ ngay trong vòng giờ đầu sau khi sinh và tiếp tục bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu đời.

Giai đoạn 3

- Từ khi trẻ tròn 6-24 tháng tuổi: Trẻ cần được ăn bổ sung hợp lý theo từng độ tuổi và vẫn được duy trì bú mẹ đến 24 tháng tuổi.

Dinh dưỡng trong thời kỳ bào thai, đã được mô tả kỹ trong phần Chăm sóc bà mẹ mang thai và sinh con. Dưới đây sẽ trình bày nội dung nuôi dưỡng trẻ trong 2 giai đoạn: từ lúc sinh ra đến 6 tháng tuổi và từ khi tròn 6 tháng đến 2 tuổi.

NUÔI DƯỠNG TRẺ TỪ 0-6 THÁNG TUỔI

Trong giai đoạn này các bà mẹ cần cho con bú sữa mẹ hoàn toàn, tức là chỉ cho trẻ bú mẹ, không cho thêm bất cứ thức ăn, nước uống nào khác trừ các trường hợp phải uống bổ sung các vitamin, khoáng chất hoặc thuốc theo chỉ định của thầy thuốc.

Vì sao, trẻ từ 0 – 6 tháng chỉ cần bú mẹ là đủ? Vì trong giai đoạn này, sữa mẹ có đầy đủ chất dinh dưỡng, nước và tất cả các thành phần cho sự phát triển hoàn hảo cho trẻ ở độ tuổi này. Các nghiên cứu khoa học cũng như kinh nghiệm thực tiễn đã chứng minh được lợi ích của sữa mẹ bao gồm:

Lợi ích của sữa mẹ đối với trẻ:

✓ Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất bảo đảm cho sự sống còn và phát triển tối ưu cho trẻ mà không có một loại sữa hoặc thức ăn nào có thể thay thế được;

✓ Sữa mẹ có đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết và trẻ có thể tiêu hoá, hấp thu được. Trẻ được nuôi bằng sữa mẹ lớn lên khỏe mạnh hơn, cao hơn, ít bị căng thẳng hơn trẻ nuôi bằng sữa công thức;

✓ Sữa mẹ có đủ các thành phần giúp trẻ bảo vệ cơ thể chống lại các bệnh nhiễm khuẩn, giảm tỷ lệ mắc bệnh. Đồng thời cung cấp các chất tạo nền tảng cho sự phát triển hệ miễn dịch cho trẻ trong quá trình lớn lên;

✓ Sữa mẹ còn có các chất cần thiết cho sự phát triển của não, giúp hoàn thiện hệ thống thần kinh trung ương, tạo điều kiện tối ưu cho sự phát triển trí thông minh của trẻ;

✓ Sữa mẹ có chứa các chất bảo vệ trẻ không tăng cân quá mức, vì thế nuôi con bằng sữa mẹ còn làm giảm nguy cơ thừa cân và béo phì cho trẻ;

✓ Sữa mẹ là nguồn thức ăn lúc nào cũng mới, sạch, luôn có sẵn trong bầu vú mẹ, lúc nào trẻ cũng có thể bú được, không phải đi mua, không mất công chuẩn bị...

Khi cho con bú, mẹ cũng có rất nhiều lợi ích:

✓ Mẹ cho con bú ngay sau khi đẻ sẽ giúp tử cung co

hồi tốt, giảm nguy cơ chảy máu;

✓ Mẹ cho con bú ít có nguy cơ mắc ung thư vú, ung thư buồng trứng, loãng xương hơn các bà mẹ không cho con bú. Cho con bú sẽ tăng cường khả năng chuyển hóa nên mẹ cũng có thể hấp thu thức ăn một cách tốt nhất;

✓ Mẹ cho con bú là hình ảnh đẹp nhất về tình cảm yêu thương mẹ dành cho con. Cho con bú cũng giúp mẹ giảm căng thẳng, lo âu sau sinh;

✓ Cho con bú hoàn toàn trong 6 tháng đầu sẽ làm mẹ chậm có kinh trở lại. Như vậy, cho con bú còn có tác dụng như một biện pháp tránh thai tự nhiên trong thời gian mẹ cho con bú hoàn toàn;

✓ Là cách cho trẻ ăn tiện lợi nhất. Mẹ có thể cho con bú lúc nào con đói và ở bất cứ nơi nào bà mẹ cảm thấy thuận tiện, thoải mái;

✓ Nuôi con bằng sữa mẹ giúp gia đình tiết kiệm một khoản chi phí vì sữa mẹ không phải mất tiền mua mà lại mang lại lợi ích tối đa nhất cho sức khỏe, giảm tỷ lệ bệnh tật và tử vong cho trẻ.

Một số thông tin cần biết về sữa mẹ

✓ *Sữa non:* là sữa mẹ được tiết ra trong vài ngày sau đẻ. Sữa non có màu vàng nhạt, số lượng không nhiều nhưng đủ thành phần dinh dưỡng phù hợp với trẻ ngay khi mới lọt lòng mẹ. Sữa non có nhiều kháng thể giúp trẻ sơ sinh chống nhiễm khuẩn đồng thời có các chất giúp hình thành và hoàn chỉnh hệ thống miễn dịch về sau cho trẻ. Sữa non được coi như là liều vắc xin đầu tiên giúp trẻ chống đỡ bệnh tật. Sữa non còn có tác dụng tống phân su, đào thải bilirubin nhanh. Vì vậy, trẻ được bú sữa non ít vàng da hơn, giảm nguy cơ vàng da bệnh lý.

✓ *Sữa trưởng thành:* hết giai đoạn tiết sữa non, tiếp đến khoảng 3-4 ngày chuyển đổi từ sữa non sang sữa trưởng thành. Như vậy, từ tuần thứ 2 sau sinh, cơ thể mẹ bắt đầu tiết ra sữa trưởng thành, lượng sữa được sản xuất nhiều hơn, bà mẹ cảm thấy vú căng hơn và nặng hơn.

Các dưỡng chất trong sữa tiết ra trong một bữa bú có khác nhau. Sữa tiết ra ngay khi bắt đầu bữa bú gọi là sữa đầu, sữa tiết ra cuối bữa bú gọi là sữa cuối. Sữa đầu thường có nhiều chất đạm, đường, lactose và nhiều chất dinh dưỡng khác; Sữa cuối có màu trắng chứa nhiều chất béo và cung cấp nhiều năng lượng cho trẻ. Vì vậy, mỗi bữa bú, mẹ cần cho con bú hết từng bên vú một để con nhận được đủ các chất đạm, dinh dưỡng ở sữa đầu và nhiều chất béo ở sữa cuối.

Hướng dẫn nuôi con bằng sữa mẹ

Cách cho con bú: Bạn có thể ngồi hoặc nằm khi cho con bú hoặc ở bất cứ tư thế nào mà bạn cảm thấy thoải mái

Khi cho con bú, bạn cần lưu ý:

✓ Để thân con áp sát vào người mẹ;

✓ Mặt con quay vào vú mẹ, mũi đối diện với núm vú;

✓ Đầu và mông cũng nằm trên một mặt phẳng;

✓ Khi con còn ở giai đoạn sơ sinh, bạn cần đỡ mông và toàn

thân của con, khi con lớn hơn, bạn chỉ cần đỡ vai và cổ.

Cho con ngậm bắt vú đúng

Đưa đầu vú bạn chạm vào môi con, khi con há miệng thì nhanh chóng đẩy núm vú vào miệng con và giữ consao cho miệng con mở rộng, cằm chạm vào vú mẹ, môi dưới hướng ra ngoài,

✓ Nhìn thấy quầng vú ở phía trên miệng con nhiều hơn ở phía dưới;

✓ Lưỡi con ở sâu trong miệng tới phía dưới quầng thâm của vú để ép sữa ra

Dấu hiệu trẻ bú mẹ có hiệu quả:

- Trẻ bú chậm, sâu thỉnh thoảng dừng lại;
- Sau vài lần mút, nghe thấy tiếng trẻ nuốt sữa;
- Tự nhả vú, khi cảm thấy no;
- Trong khí trẻ ngậm và mút vú không làm đau đầu vú mẹ;
- Khi trẻ thôi bú, vú mẹ hết sữa và mềm lại.

Số lần cho con bú

cho trẻ bú bất cứ khi nào trẻ muốn, cả ngày và đêm.

Trẻ bú đủ cho mỗi bữa: thường trẻ tự nhả vú mẹ khi đã bú no. Trẻ tươi tỉnh, thoải mái, chơi ngoan hoặc có thể buồn ngủ và ngủ ngon.

Trẻ bú đủ trong ngày: Đối với trẻ < 6 tháng tuổi cần bảo đảm ít nhất là bú mẹ 8 lần trong ngày, sau 6 tháng số lần bú mẹ có thể ít hơn, nhưng mỗi bữa bú lại lâu hơn.

Các biểu hiện trẻ bú mẹ đủ: có 3 dấu hiệu chính để đánh giá trẻ có bú sữa mẹ đủ không, thể hiện qua nước tiểu, phân và mức độ tăng cân hàng tháng

✓ ***Tiểu tiện:*** Trẻ bú mẹ thường có số lần đi tiểu tương đương với số lần bú, cứ 2-3 giờ đái một lần. Nước tiểu trong hoặc vàng nhạt, không có mùi, không có cặn trên tã.

✓ ***Đi ngoài:*** Trong ngày đầu trẻ đi ngoài phân su, màu xanh sẫm, dẻo khoảng 1-2 lần/ngày. Sau khoảng 3-4 ngày phân có màu vàng, nhão (thường gọi là hoa cà, hoa cải), có thể 2-3 lần/ ngày.

Nếu trẻ bú nhiều hoặc cử động nhiều thì số lần đi ngoài có thể tăng hơn (4-5 lần/ngày) nhưng tính chất phân không thay đổi, số lượng không nhiều, trẻ vẫn bú tốt, chơi ngoan, đi tiểu bình thường.

✓ ***Tăng cân đều đặn:*** Sau giai đoạn sụt cân sinh lý ở tuần đầu sau đẻ, trẻ bú mẹ đủ sẽ tăng cân đều đặn. Cân trẻ và theo dõi bằng biểu đồ tăng trưởng. Nếu trẻ tăng cân đều đặn là chắc chắn trẻ bú mẹ đủ nhu cầu cho trẻ phát triển.

Để có nhiều sữa cho con bú hoàn trong 6 tháng đầu và duy trì nguồn sữa cho con bú đến 2 tuổi, các mẹ cần:

✓ Càng cho con bú nhiều, sữa của bạn càng tiết ra nhiều, bạn hãy cứ cho con bú bất kỳ lúc nào bé muốn.

✓ Mỗi lần cho con bú, hãy cho con bú cạn từng bầu vú một, hết bên này mới sang vú bên kia. Nếu trẻ bú xong mà trong vú vẫn còn sữa, vắt hết ra (có thể để ở nhiệt độ phòng trong vòng 2- 3 giờ cho lần ăn sau). Cần cho con bú cả hai bên vú để kích thích sự tiết sữa đều cả 2 vú, tránh tắc tia sữa và không bị lệch bầu vú về sau.

✓ Trong thời gian cho con bú, bạn cần ăn uống đầy đủ dưỡng chất, tránh chất kích thích, đảm bảo chế độ sinh hoạt, nghỉ ngơi phù hợp, đặc biệt tâm lý phải cực kỳ thoải mái, tránh căng thẳng...

Với những bà mẹ không thể nuôi con bằng sữa mẹ hoặc không đủ sữa cho con bú hoàn toàn: Cần đến cán bộ y tế để được hướng dẫn cách cho bé ăn bằng sữa công thức cụ thể với từng loại sữa và giai đoạn phát triển của bé. Lưu ý pha sữa bằng cốc và cho trẻ ăn bằng thìa để đảm bảo vệ sinh.

NUÔI DƯỠNG TRẺ TỪ 6 THÁNG - 2 TUỔI

Cho trẻ ăn bổ sung:

Từ 6 tháng tuổi, sữa mẹ không cung cấp đủ nhu cầu dinh dưỡng cho trẻ lớn lên và phát triển, vì vậy ngoài bú sữa mẹ theo nhu cầu, trẻ bắt đầu cần ăn bổ sung thêm các thức ăn khác (còn gọi là ăn sam, ăn dặm).

Các mẹ cần nhớ là đây là giai đoạn cho ăn bổ sung, có nghĩa là cho trẻ ăn thêm, sữa mẹ vẫn là nguồn thức ăn chính trong năm đầu. Năng lượng do sữa mẹ cung cấp chiếm ½ trong lượng thức ăn của trẻ từ tháng thứ 6 đến hết năm đầu và 1/3 trong năm thứ 2 của trẻ.

Khi cho con ăn bổ sung, bạn cần tuân thủ một số nguyên tắc sau:

- Số lượng bữa cho con bú vẫn theo nhu cầu, càng nhiều càng tốt;
- Chế biến thức ăn cho con từ lỏng đến đặc, từ ít đến nhiều để tập cho con quen dần với thức ăn mới và hấp thu hiệu quả;
- Thức ăn bổ sung phải là các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng và đủ về mặt số lượng. Không cần cầu kỳ, hãy sử dụng thực phẩm tươi, có sẵn tại địa phương, chỉ cần có đủ tinh bột (gạo, bột mỳ, ngô, khoai...); đạm (thịt, cá, trứng, tôm, cua..), mỡ, dầu (lạc, vừng..); rau quả (rau muống, ngót, bầu, bí...) và trái cây (chuối, hồng, xoài, đu đủ.v.v).
- ***Thức ăn bổ sung phải sạch và an toàn:*** bảo đảm nguồn nước sạch, thực phẩm an toàn; giữ thực phẩm ở nhiệt độ thích hợp; bạn hoặc người chăm sóc con bạn phải giữ vệ sinh cả khi chế biến và khi cho

con ăn. Nấu chín kỹ và cho con ăn ngay sau khi nấu xong;

- Tạo môi trường thoải mái, khuyến khích con ăn, đừng ép buộc con ăn khi con không muốn;

Bạn nên làm theo các khuyến nghị sau đây của Bộ Y tế về số bữa cho trẻ ăn bổ sung từ 6– 24 tháng:

SỐ LƯỢNG THỨC ĂN

Tuổi	Loại thức ăn	Số bữa/ngày	Số lượng cho mỗi bữa ăn
6 - 8 tháng	Bột loãng và đặc dần, thức ăn nghiền	2 bữa	2-3 thìa (lúc mới tập ăn bột) tăng dần lên 2/3 bát 250 ml
9 - 11 tháng	Bột đặc, thức ăn nghiền, thái nhỏ hoặc thức ăn trẻ có thể cầm nắm được	3 bữa chính+ 1 bữa phụ	3/4 bát 250 ml
12 - 23 tháng	Thức ăn gia đình, có thể thái nhỏ hoặc nghiền	3 bữa chính+ 2 bữa phụ	1 bát 250 ml

Lưu ý:

Lượng thức ăn trên được tính cho trẻ bú mẹ, nếu trẻ không được bú mẹ thì cho trẻ uống thêm 1-2 cốc sữa/ngày và ăn thêm 1-2 bữa/ngày

* *Khi con bạn được 8-9 tháng, hãy cho con thử ăn bằng việc tự cầm nắm các loại thức ăn mềm. Khi con được khoảng 1 tuổi, bạn có thể cho con ăn hầu hết các loại thức ăn của gia đình, miễn là thức ăn này có ít hoặc không có đường, muối.*
* *Trong thức ăn bổ sung cho con bạn nên cho thêm ½ thìa cà phê dầu ăn/ mỡ để cung cấp thêm năng lượng, làm mềm thức ăn và tăng khả năng hấp thụ vitamin.*

** Lựa chọn cho con bạn các loại thức ăn giàu vitamin và khoáng chất.*

Cho trẻ uống nước trong thời gian ăn bổ sung

- Nếu con khát thì bạn cho uống nước là tốt nhất. Cũng có thể cho con uống các loại nước hoa quả tươi;
- Hạn chế cho con sử dụng đồ uống có nhiều đường, không cho con uống các loại nước giải khát có ga.
- Nếu con bị bệnh, đặc biệt là tiêu chảy, sốt: cần cho con uống nước nhiều hơn.

NUÔI DƯỠNG TRẺ TỪ 2-3 TUỔI

Đây là giai đoạn chuyển tiếp sang cho trẻ ăn các thức ăn giống người lớn và không còn bú mẹ nữa. Đây cũng là giai đoạn chuyển đổi từ cho trẻ ăn thức ăn lỏng, mềm sang dạng thức ăn đặc, cứng hơn để trẻ tập nhai, giúp trẻ phát triển cơ hàm và sử dụng các chức năng của răng.

Trong giai đoạn này, trẻ cần ăn 4 - 5 bữa/ ngày. Mỗi bữa ăn tương đương khoảng 01 bát ăn cơm, lúc đầu là cháo đặc, tiếp đến là ăn cơm nát và từ 03 tuổi trở lên trẻ có thể ăn cơm chung với người lớn. Lượng ăn của trẻ hàng ngày trong giai đoạn này có thể bằng 1/3 lượng của người lớn.

Thức ăn cho trẻ trong giai đoạn này cần phải đa dạng về chủng loại, như thịt, cá, trứng, tôm, cua, rau, quả... phù hợp với nguồn sẵn có tại địa phương và điều kiện của gia đình. Để trẻ ăn ngon miệng, cần thường xuyên thay đổi các loại thực phẩm, chế biến theo cách trẻ thích và ăn ngon.

Ở độ tuổi này, sữa vẫn cần thiết cho trẻ. Nếu có điều kiện, các gia đình có thể cho trẻ uống thêm sữa công thức, sữa tươi hoặc sữa đậu nành từ 400 - 500 ml sữa/ ngày (tương đương với 2 bát ăn cơm).

Sử dụng dầu, mỡ cho trẻ như cách hướng dẫn ở phần chuẩn bị thức ăn bổ sung cho trẻ. Chú ý cho trẻ ăn cả mỡ động vật và dầu thực vật.

Chú ý cho trẻ uống nước khi trẻ có biểu hiện khát hoặc cho trẻ uống ít một trong ngày nếu trẻ vẫn muốn uống. Không nên cho uống nước trước bữa ăn vì sẽ làm trẻ ăn được ít hơn.

NUÔI DƯỠNG TRẺ TỪ 3-6 TUỔI

Giai đoạn này trẻ hoàn toàn có thể ăn cùng với bữa ăn của gia đình. Tuy nhiên số bữa ăn cần nhiều hơn. Ngoài 3 bữa ăn chính, trẻ cần thêm 2 bữa ăn phụ. Số lượng thức ăn trong thời kỳ này cần đạt tối thiểu bằng nửa số lượng thức ăn của người lớn để đáp ứng được nhu cầu lớn lên của trẻ.

Các bữa ăn của trẻ cần theo các nguyên tắc sau:

Phối hợp nhiều loại thực phẩm

Các bữa ăn trong ngày của trẻ cần có ít nhất 5 trong 8 nhóm thực phẩm sau đây (trong đó nhóm chất béo là bắt buộc):

Nhóm 1.

Lương thực: Gạo, ngô, khoai, sắn... là thức ăn cơ bản và cũng là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu và vitamin B1 cho cơ thể trẻ.

Nhóm 2.

Nhóm hạt các loại: Đậu, đỗ, vừng, lạc... là nguồn cung cấp chất đạm thực vật, nhóm này cũng cung cấp một lượng đáng kể chất béo là dầu thực vật.

Nhóm 3.

Nhóm sữa và các sản phẩm từ sữa là nguồn cung cấp chất đạm động vật và Canxi.

Nhóm 4.

Nhóm thịt các loại, và hải sản: cung cấp các loại đạm cần thiết mà cơ thể người không tự tổng hợp được.

Nhóm 5.

Nhóm trứng và các sản phẩm của trứng là nguồn cung cấp chất đạm động vật quí cho cơ thể và là món ăn ưa thích của trẻ.

Nhóm 6.

Nhóm củ quả màu vàng, da cam, màu đỏ như cà rốt, bí ngô, gấc, cà chua hoặc rau tươi có màu xanh thẫm: cung cấp Vitamin và chất khoáng chủ yếu cho cơ thể.

Nhóm 7.

Nhóm rau củ quả khác như su hào, củ cải: cung cấp Vitamin, chất khoáng và chất xơ.

Nhóm 8.

Nhóm dầu ăn, mỡ: cung cấp năng lượng và các acid béo cần thiết cho cơ thể. Nhóm này bắt buộc phải có trong các bữa ăn cho trẻ.

Phối hợp đạm, chất béo từ động vật và thực vật

- Bữa ăn của trẻ nên phối hợp cả hai nguồn đạm động vật và đạm thực vật với tỷ lệ từ 1/3 - 1/2 là đạm động vật.
- Chất béo cũng cần có cả dầu thực vật và mỡ động vật. Có thể phối hợp trong mỗi bữa ăn hoặc các bữa ăn trong ngày.

Không cho trẻ ăn mặn, cần sử dụng muối I-ốt trong chế biến thức ăn

- Mặc dù ăn cùng với gia đình nhưng thức ăn cho trẻ cần nấu nhạt hơn so với thức ăn của người lớn. Nếu nấu chung với thức ăn của người lớn, nên lấy trước một lượng đủ cho trẻ ra trước rồi mới cho thêm gia vị cho người lớn. Cần sử dụng muối (hoặc bột canh) có bổ sung I-ốt trong chế biến món ăn cho trẻ.

Sử dụng nguồn thực phẩm sẵn có ở địa phương và tại gia đình

- Nên sử dụng các nguồn thực phẩm sẵn có ở địa phương và tại gia đình vì đây là những thực phẩm tươi, sạch, an toàn, có nguồn gốc rõ ràng.

Uống đủ nước hàng ngày

- Thường thì khi trẻ khát sẽ đòi uống nước, tuy nhiên nhiều khi trẻ mải chơi hoặc ra nhiều mồ hôi, quên hoặc uống không đủ nước. Vì thế, bố, mẹ và gia đình cần chú ý cho trẻ uống nước nhiều lần trong ngày. Nên cho trẻ uống nước đun sôi để nguội. Hạn chế uống nước ngọt đóng chai, nước có ga.

Lưu ý: *Các loại vitamin trong rau, củ rất dễ mất khi bị dập nát hoặc nấu quá kỹ, vì thế, nên sử dụng rau tươi, nấu xong ăn ngay. Vitamin B1 có nhiều ở lớp vỏ ngoài của hạt gạo, vì thế không nên xay xát kỹ quá. Rau củ còn có nhiều chất xơ nên ngoài việc cung cấp vitamin, muối khoáng còn có tác dụng chống táo bón*

MỘT SỐ LƯU Ý VỀ DINH DƯỠNG CHO TRẺ BỆNH

Trong thời gian trẻ bị bệnh

Khi bị bệnh, trẻ cần nhiều năng lượng và chất dinh dưỡng để giúp cơ thể chống lại bệnh tật. Nếu trẻ không được cung cấp thêm dinh dưỡng, trẻ sẽ lâu khỏi bệnh. Khi hết bệnh, trẻ thường bị giảm cân và chậm lớn. Vì vậy, trẻ bệnh cần được bổ sung thêm dinh dưỡng. Trẻ bị bệnh thường chán ăn, vì vậy các bà mẹ và gia đình hãy cố gắng:

- Kiên trì, khuyến khích trẻ ăn, uống;
- Cho trẻ ăn nhiều bữa, mỗi bữa một ít;
- Cho ăn thức ăn mà trẻ thích;
- Đa dạng bữa ăn, thức ăn giàu dinh dưỡng;
- Tiếp tục cho trẻ dưới 02 tuổi bú mẹ.

Giai đoạn hồi phục sau khỏi bệnh

Sau khi khỏi bệnh trẻ sẽ ăn ngon miệng trở lại. Điều quan trọng là phải bổ sung thêm dinh dưỡng cho trẻ cho đến khi trẻ tăng cân trở lại và đạt mức tăng trưởng bình thường (thường khoảng 2 tuần).

Sau khi trẻ khỏi bệnh, mẹ cần:

01 Cho bú mẹ nhiều hơn (trẻ dưới 02 tuổi);

02 Tăng thêm bữa ăn;

03 Tăng số lượng thức ăn mỗi bữa;

04 Tăng thêm thức ăn giàu năng lượng;

05 Dành nhiều thời gian hơn chăm sóc, biểu lộ tình cảm với trẻ để khuyến khích, động viên trẻ sớm lấy lại cảm giác thèm ăn sau thời gian bị bệnh.

B. CHĂM SÓC TRẺ NHỎ

Chăm sóc trẻ sơ sinh
(0–1 tháng tuổi)

Đây là thời kỳ khó khăn nhất đối với trẻ nhỏ vì trẻ phải bắt đầu cuộc sống độc lập bên ngoài cơ thể người mẹ. Trẻ phải làm quen với môi trường mới, phải đối diện với nhiều nguy cơ ảnh hưởng đến sự sống còn. Vì thế, trẻ cần được chăm sóc và hỗ trợ đặc biệt để có thể bắt đầu với một cuộc sống khoẻ mạnh.

Chăm sóc ngay sau đẻ:

- ***Cho trẻ nằm tiếp xúc da kề da với mẹ ngay sau khi đẻ:*** trẻ được người đỡ đẻ tiếp xúc da kề da với mẹ ngay sau khi đỡ trẻ ra. Hãy hợp tác với nhân viên làm tốt việc này trong ít nhất là 90 phút vì chăm sóc này sẽ mang lại nhiều lợi ích cho con bạn và bạn.
- ***Cho con bú sớm:*** Cho con bú sớm trong vòng giờ đầu sau đẻ, cho bú trong khi con nằm da kề da với mẹ. Cho con bú

sữa mẹ hoàn toàn, không cho trẻ thêm bất cứ một loại thức ăn, nước uống nào khác.

- ***Lợi ích của tiếp xúc da kề da và cho trẻ bú sớm:***

Lợi ích với trẻ

- ✓ Trẻ được giữ ấm, giảm nguy cơ hạ thân nhiệt.
- ✓ Ổn định nhịp tim, nhịp thở
- ✓ Thuận tiện cho trẻ bú mẹ sớm
- ✓ Trẻ ít có nguy cơ nhiễm khuẩn.
- ✓ Trẻ ít khóc hơn.

Lợi ích đối với mẹ

- ✓ Tăng sự tương tác giữa mẹ và con
- ✓ Giảm lo lắng, giảm đau sau đẻ
- ✓ Tăng co hồi tử cung, giảm nguy cơ chảy máu sau đẻ
- ✓ Kích thích tuyến sữa, giúp sữa về sớm hơn.

Chăm sóc hàng ngày:

- ***Chăm sóc rốn:***

- Không bôi đắp bất cứ thứ gì lên cuống rốn

- Giữ rốn sạch, khô. Thông thường rốn sẽ rụng sau 5 - 10 ngày. Nếu rốn trẻ rụng muộn sau 10 ngày hoặc sớm trước 3 ngày, cần được cán bộ y tế khám.

- Nếu thấy rốn chảy máu, ướt hoặc có mủ đến ngay cơ sở y tế để được xử trí kịp thời.

- ***Chăm sóc mắt:***

Hàng ngày lau mắt bằng khăn mềm, sạch, ẩm. Không nhỏ bất cứ thứ gì vào mắt trẻ.

- ***Giữ ấm:***

Hai mẹ con cần được nằm trong phòng ấm (nhiệt độ phòng từ 26° đến 28°C), không có gió lùa, đủ ánh sáng, không có khói. Luôn để trẻ nằm với mẹ. Đặc biệt đối với trẻ non tháng, trẻ đẻ nhẹ cân cần được ủ ấm bằng cách con tiếp xúc da kề da với mẹ càng nhiều càng tốt (phương pháp Căng-gu-ru). Mặc ấm, đội mũ, có thể sưởi ấm với phương tiện sẵn có. Không tắm cho trẻ trong 24h đầu sau sinh.

- ***Bảo đảm vệ sinh cho trẻ:***

- Luôn rửa tay trước và sau khi chăm sóc trẻ.

- Đồ vải dùng cho trẻ cần được thay, giặt hàng ngày và phơi khô nơi thoáng, sạch, có ánh nắng mặt trời.

- Hàng ngày rửa cho trẻ bằng nước sạch, ấm trong phòng ấm, không có gió lùa.

- Không nhất thiết phải tắm trẻ hàng ngày, đặc biệt khi thời tiết lạnh. Khi rốn chưa liền sẹo (trong vòng 2 tuần sau sinh), nên tắm trẻ từng phần, không nhúng toàn thân trẻ ngập vào nước. Hướng dẫn tắm cho trẻ sơ sinh sẽ được trình bày ở phần Tắm cho trẻ nhỏ.

- ***Chăm sóc da:***

– Da trẻ sơ sinh mỏng, độ đàn hồi kém nên rất dễ tổn thương vì vậy khi tiếp xúc hoặc lau, rửa, tắm cho trẻ cần nhẹ nhàng tránh làm xây xát da.

– Đồ vải dùng cho con nên dùng loại vải bông mềm, thoáng, thấm nước. Không giặt chung với quần áo người lớn, phơi khô hoặc là/ủi trước khi dùng.

– Mát-xa cho con hàng ngày: xem phần hướng dẫn một số kỹ thuật mát xa cho trẻ nhỏ ở phần tiếp theo.

- ***Chăm sóc chung***
- ***Phải được ngủ màn, tránh muỗi và côn trùng đốt***
- ***Không tiếp xúc với người đang bị bệnh, vật nuôi.***
- ***Không đặt trẻ trực tiếp dưới ánh nắng mặt trời. Không đặt trẻ trên nền lạnh, ướt.***

Khuyến khích sự phát triển tinh thần, vận động cho trẻ

Không chỉ có chế độ dinh dưỡng mà những hoạt động thể chất, tinh thần vận động cho trẻ trong từng giai đoạn cũng đóng góp một phần không nhỏ trong sự phát triển toàn diện của bé.

Trẻ em nếu được thường xuyên chơi đùa, tham gia các hoạt động văn hóa, văn nghệ và vận động sẽ có được nhiều lợi ích như:

- ***Duy trì cân bằng năng lượng và mức cân nặng.*** Một chế độ hoạt động hợp lý làm giảm lượng năng lượng dư thừa, tích tụ lại thành mỡ gây thừa cân, béo phì;
- ***Tăng cường sự rắn chắc của xương và cơ bắp:*** Hoạt động thể chất rất tốt cho sự phát triển xương của trẻ, giúp giữ cho xương chắc, khoẻ;
- ***Tăng cường lưu thông máu và giúp trẻ có trái tim khỏe mạnh:*** Hoạt động thể chất rất tốt cho tim và giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch về sau;
- ***Giúp tâm trạng thư thái và giảm căng thẳng:*** Hoạt động vui chơi, ca hát tạo cho trẻ cảm giác hạnh phúc và giúp giải tỏa căng thẳng;
- ***Giúp trẻ tự tin hơn:*** Tham gia các hoạt động văn nghệ, thể thao và các trò chơi tập thể tạo cơ hội cho trẻ hoạt động theo nhóm và kết bạn, giúp cho trẻ tự tin, hòa nhập hơn với bạn bè và môi trường xung quanh.

Cha, mẹ cần làm gì để khuyến khích con tích cực vận động:

- Hãy dành thời gian vui chơi, luyện tập cùng con, giúp cho trẻ hào hứng khi vui chơi và tham gia vận động hàng ngày;
- Hãy để con bạn vui chơi, tham gia văn nghệ và vận động thể chất tối thiểu một giờ mỗi ngày, có thể chia thành nhiều lần trong ngày;
- Hãy để con bạn có thể tham gia hoạt động thể chất với cường độ khác nhau, theo hướng từ nhẹ, vừa phải đến mạnh hơn;
- Khuyến khích con bạn tham gia các hoạt động giúp tăng cường tính linh hoạt, sức mạnh và sức bền phù hợp với lứa tuổi ít nhất 2 đến 3 lần một tuần.
- Giảm thời gian cho những hoạt động tĩnh xuống tối đa là 2 giờ trong một ngày hoặc ít hơn. Hạn chế thời gian cho trẻ xem TV, chơi game và hay sử dụng điện thoại, internet.

CHĂM SÓC GIẤC NGỦ

Một trong những yếu tố giúp cho trẻ phát triển toàn diện, đó là đảm bảo cho trẻ ngủ đủ giấc. Tùy theo từng độ tuổi mà trẻ có thời gian ngủ mỗi ngày khác nhau, thời gian ngủ cho trẻ sơ sinh có thể lên tới 16 giờ/ngày. Sau giai đoạn sơ sinh cho đến 1 tuổi, trẻ ngủ khoảng từ 12-15 giờ/ngày. Trẻ lớn lên thời gian ngủ ít hơn: 11-14 giờ/ngày đối với trẻ từ 1-2 tuổi và 10-13 giờ/ngày đối với trẻ từ 3-6 tuổi.

Các chất kích thích tăng trưởng được não sản sinh ra trong thời gian trẻ ngủ, vì vậy giấc ngủ có ảnh hưởng quan trọng đến sự phát triển toàn diện của trẻ. Ngủ ngon, đủ giấc, đủ thời gian sẽ giúp trẻ khoẻ mạnh hơn, tăng trưởng chiều cao tối ưu nhất và phát triển trí tuệ tốt nhất. Do vậy, các bậc cha, mẹ cần đặc biệt quan tâm và chăm chút đến giấc ngủ của con mình.

Bạn nên làm những việc sau đây để con bạn ngủ đủ giấc:

- Tập cho con có thói quen đi ngủ sớm và đúng vào giờ đã định, nhằm tạo cho con bạn có phản xạ nghỉ ngơi, giúp con ngủ dễ dàng trong bất kỳ điều kiện nào;
- Tắm, mát - xa vào chiều muộn, trước bữa ăn tối cũng làm cho trẻ thoải mái, ngủ ngon hơn;
- Giảm tối đa các kích thích của ngoại cảnh cũng như nội tại lên hệ thần kinh của con trong lúc ngủ. Cụ thể là tránh những tiếng ồn và ánh sáng làm giấc ngủ của con không sâu và dễ thức giấc. Ngoài ra, các yếu tố khác như để con đói hoặc ăn quá no, không vệ sinh thân thể, quần áo quá chật, nằm sai tư thế, nơi ngủ bẩn, chật và không thông thoáng... đều gây

tác hại xấu đến giấc ngủ của con bạn;

- Cần hết sức tránh các chấn thương về tâm lý, như làm cho con bị ức chế trước khi đi ngủ (như dọa nạt, quát mắng, kể những chuyện gây sợ hãi, cho xem phim ảnh kinh dị...). Trường hợp con có tiểu trong khi ngủ, nên nhẹ nhàng làm vệ sinh và cho con ngủ lại, cố gắng không làm gián đoạn giấc ngủ của con;
- Cho con vui chơi, vận động cơ thể nhẹ nhàng, đầy đủ cũng góp phần giúp con ngủ sâu hơn. Khi con khó ngủ, cha mẹ có thể dùng lời nói êm dịu hay hát ru để giúp con dễ đi vào giấc ngủ hơn;
- Tạo mọi điều kiện cho con ngủ đầy đủ, không nên đánh thức con dậy sớm. Thông thường, khi ngủ đủ giấc, con bạn sẽ tự động thức dậy, mà không cần phải gọi;
- Cho con vào giường ngủ khi con còn thức, không nên dỗ con ngủ xong mới đưa vào giường.
- Tránh cho con ăn uống những thực phẩm có các chất làm hưng phấn thần kinh vào chiều tối như kẹo sô cô la, hay đồ uống có gas.
- Trong trường hợp con bạn có rối loạn giấc ngủ (như mất ngủ liên tiếp vài đêm, mộng du), bạn cần đưa con đi khám bệnh, không cho con dùng bất cứ loại thuốc ngủ nào khi chưa có ý kiến của bác sĩ

Chăm sóc da

Da trẻ em mỏng, có cấu trúc chưa hoàn chỉnh nên dễ bị tổn thương hơn rất nhiều so với da người lớn, đặc biệt là đối với trẻ nhỏ < 6 tháng tuổi. Vì vậy, cần chăm sóc da trẻ nhỏ cẩn thận, vừa tránh làm da bị tổn thương, vừa dự phòng được các bệnh về da.

Mặc dù sự phát triển của da cơ bản hoàn thành vào lúc trẻ được 6 tháng tuổi, tuy nhiên cấu trúc, chức năng của da trẻ vẫn chưa hoàn thiện. Da trẻ chỉ hoàn thiện được như người lớn khi trẻ đến độ tuổi thiếu niên (khoảng từ 12-13 tuổi).

Các điểm cần lưu ý về da trẻ:

- Tránh tối đa làm sây sát da vì miễn dịch ở da trẻ chưa phát triển đầy đủ, rất dễ bị nhiễm khuẩn;
- Không cho trẻ tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt

trời quá nóng vì khả năng chống đỡ với tia cực tím ở da trẻ kém;

- Cần chú ý bổ sung đủ nước cho trẻ khi mồ hôi ra quá nhiều hoặc khị bị tiêu chảy vì khi trẻ mất nước sẽ làm da khô, nhăn, ảnh hưởng đến chức năng điều hoà thân nhiệt cũng như bảo vệ cơ thể của da;
- Không dùng sữa tắm và kem bôi da của người lớn hoặc không có nguồn gốc rõ ràng cho trẻ vì da trẻ mỏng, chưa có nhiều nước nên rất dễ hấp thu

các chất lạ qua da, làm trẻ dễ bị dị ứng;

- Khi phát hiện có bất cứ biểu hiện bất thường ở da như: nổi ban, bong vẩy, đổi màu ... cần đưa trẻ đến cơ sở y tế khám ngay để được hướng dẫn chăm sóc, xử trí kịp thời

Chăm sóc da cụ thể:

- Luôn giữ da trẻ sạch sẽ, khô. Lau, rửa sau khi trẻ tiểu tiện, đại tiện hoặc tiếp xúc với bụi bẩn;

- Quần, áo, khăn, tã dùng cho trẻ nên sử dụng loại vải bông. Không nên giặt chung đồ này của trẻ với quần áo người lớn. Tốt nhất là phơi đồ vải dùng cho trẻ ở chỗ có ánh nắng mặt trời. Nếu trời mưa, rét, nên sấy hoặc là quần áo trước khi dùng cho trẻ;
- Nếu sử dụng tã giấy: cần chọn loại đã được cơ quan thẩm quyền bảo đảm về chất lượng, thấm hút tốt để giữ cho da trẻ luôn khô thoáng. Chú ý chọn loại tã giấy mềm mại, co giãn tốt và đúng với kích cỡ theo độ tuổi của trẻ để vừa không làm tổn thương da trẻ, vừa tạo cho trẻ có cảm giác dễ chịu khi vận động cũng như khi ngủ;
- Nếu trẻ bị tổn thương da hoặc có bất cứ dấu hiệu bất thường gì về da, cần đưa trẻ đến khám, để được tư vấn của nhân viên y tế ngay vì các tổ chức dưới da trẻ còn lỏng lẻo, miễn dịch còn yếu nên tổn thương rất nhanh chóng lan rộng hoặc nặng lên;
- Nên tắm cho trẻ hàng ngày, trừ khi thời tiết quá lạnh. Trẻ nhỏ dưới 2 tuổi, đặc biệt là trẻ sơ sinh cần tuân thủ một số nguyên tắc khi tắm cho trẻ được trình bày trong mục dưới đây.

TẮM CHO TRẺ

Tắm trẻ cũng là một nội dung của chăm sóc da, vệ sinh thân thể trẻ đồng thời giúp da trẻ thực hiện được các chức năng của da như bài tiết, điều hoà thân nhiệt. Có thể tắm cho trẻ hàng ngày, tuy nhiên đối với trẻ nhỏ < 6 tháng, do cấu trúc và phát triển của da trẻ vẫn chưa hoàn thiện nên tuỳ theo thời tiết cũng như tình trạng trẻ có thể lau rửa hàng ngày nhưng không nhất thiết phải tắm hàng ngày.

Đối với trẻ nhỏ, khi tắm cần chú ý đảm bảo một số nguyên tắc sau:

- ✓ Phòng tắm trẻ ấm (28 – 30°C), tránh gió lùa;
- ✓ Dùng nước sạch, ấm (khoảng 37°C);
- ✓ Thời điểm tắm tuỳ thuộc vào điều kiện từng gia đình, tuỳ mùa để chọn lúc ấm nhất tắm cho trẻ. Tắm trước khi ăn tối thường giúp trẻ thoải mái, ngủ ngon hơn
- ✓ Không tắm cho trẻ khi trẻ khi quá đói hoặc quá no;
- ✓ Sử dụng xà phòng, sữa tắm theo độ tuổi;
- ✓ Thời gian tắm cho trẻ khoảng từ 10-15 phút. Trẻ dưới 6 tháng, nên tắm nhanh hơn, khoảng từ 5-10 phút.
- ✓ Cần rửa sạch vùng hậu môn trẻ trước khi tắm nếu trẻ đã đi đại tiện hoặc tiểu tiện vào tã/bỉm.

CÁC BƯỚC TẮM TRẺ:

1. Chuẩn bị:

- Hai khăn nhỏ, 2 khăn to, áo, quần, mũ, tã/bỉm
- Chậu tắm, nước sạch, ấm (dùng khuỷu tay thử thấy ấm là được). Nên chuẩn bị 2 chậu nước ấm, một chậu để tắm và một chậu để tráng
- Sữa tắm phù hợp với lứa tuổi trẻ.

2. Cởi đần quần áo, bỉm/tã, lau sạch vùng hậu môn, sinh dục. Xoa nhẹ toàn thân và bọc trong khăn to để giữ ấm trẻ.

3. Rửa mặt:

- Dùng khăn nhỏ nhúng vào chậu nước, vắt nhẹ.
- Dùng 1 góc khăn lau từ khoé mắt ra đuôi mắt. Chuyển góc khăn khác lau mắt kia cũng theo thứ tự từ khoé mắt ra đuôi mắt
- Tiếp đến lau mũi, miệng rồi đến vùng sau 2 tai. Lau mặt trong, ngoài vành tai, không ngoáy sâu vào trong.

4. Gội đầu:

Cho một ít dầu gội vào khăn, đánh bọt và nhẹ nhàng xoa khắp đầu trẻ. Sau đó dùng nước tráng sạch, dùng khăn khác lau khô đầu, đội mũ cho trẻ.

5. Tắm thân:

- Đỡ lưng, gáy, đầu trẻ và đặt trẻ vào chậu tắm, nước ấm ngập đến ngực trẻ. Nước ấm sẽ giúp trẻ không bị lạnh.
- Một tay xoa nhẹ từ cổ xuống nách, tay, chân (chú ý các nếp gấp)
- Dùng tay kỳ nhẹ bộ phận sinh dục
- Đỡ đầu, ngực, cổ xoay người trẻ để tắm phần lưng và hậu môn
- Tráng lại bằng nước sạch (tốt nhất dùng chậu nước tráng đã chuẩn bị sẵn)

6. Lau khô bằng khăn to còn lại. Mặc áo, quần hoặc quấn tã, đóng bỉm và đội mũ cho trẻ. Không dùng kim băng để cài tã cho trẻ vì kim băng có thể bung ra và đâm vào người trẻ. Không buộc tã ở lưng trẻ sẽ làm trẻ khó chịu khi nằm và khó ngủ.

- Theo dõi trẻ sau tắm: Trẻ có bị lạnh không? Da có ấm, hồng không? Toàn trạng có tỉnh táo, thoải mái không?
- Tuyệt đối không để trẻ một mình sau khi tắm.

Hướng dẫn trẻ thói quen rửa tay đúng cách

Trẻ từ 2 tuổi đã biết tự rửa tay. Đây là việc đơn giản, dễ và an toàn để trẻ thực hiện mà lại có tác dụng rất lớn giúp trẻ sạch sẽ và phòng nhiễm khuẩn. Rửa tay sạch có nghĩa là rửa tay bằng xà phòng, chà xát hai tay vào nhau để xà phòng được phủ đều các bề mặt của cả 2 tay và sau đó rửa lại bằng nước sạch, theo quy trình 6 bước của Bộ Y tế.

Hãy dạy và hướng dẫn trẻ rửa tay thường xuyên, đặc biệt:

- Sau khi trẻ mới đi chơi từ bên ngoài về;
- Trước bữa ăn chính và sau bữa ăn nhẹ;
- Sau mỗi khi đi vệ sinh;
- Sau mỗi khi chơi với động vật và vật nuôi.

Cha mẹ cũng cần rửa tay trước khi cho con bú, khi bế trẻ cũng như khi chuẩn bị thức ăn và cho trẻ ăn.

Cha mẹ cũng phải rửa tay ngay sau khi thay tã, bỉm hoặc giúp trẻ đi vệ sinh; sau mỗi khi bản thân đi vệ sinh; trước khi chuẩn bị thức ăn; trước và sau khi chăm sóc trẻ ốm hoặc bản thân có tiếp xúc với vật nuôi hoặc động vật.

QUY TRÌNH RỬA TAY

Bước 1
Làm ướt tay bằng nước và xà phòng. Chà hai lòng bàn tay vào nhau.
Bước 2
Chà lòng bàn tay này lên mu và kẽ ngoài các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại.
Bước 3
Chà hai lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ ngón tay.
Bước 4
Chà mặt ngoài các ngón tay này vào lòng bàn tay kia.
Bước 5
Xoay ngón tay cái của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại (làm sạch ngón tay cái).
Bước 6
Xoay các đầu ngón tay của tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Làm sạch tay dưới vòi nước chảy đến cổ tay và lau khô.

Vệ sinh răng miệng

Chăm sóc răng miệng sớm cho trẻ là rất quan trọng để bảo vệ và phòng ngừa bệnh răng miệng cho trẻ. Trước khi mọc răng (trước 6 tháng), nếu trẻ được bú mẹ hoàn toàn miệng trẻ thường sạch, ít có vấn đề về miệng. Một số trẻ hay có cặn sữa đọng ở lưỡi, cần dùng khăn mềm, ẩm nhẹ nhàng lau sạch.

✓ ***Từ 6 tháng tuổi:*** một số trẻ bắt đầu mọc răng sữa. Trẻ bị chảy nhiều dãi, ngứa lợi. Bà mẹ có thể lau sạch vùng da quanh miệng, dùng tay xoa má trẻ, sau đó dùng tay sạch chạm vào môi và lợi thật nhẹ nhàng để trẻ không quấy khóc

✓ ***Giai đoạn từ 1 - 2 tuổi:*** Đây là giai đoạn tập cho trẻ đánh răng. Dùng bàn chải mềm, vừa với miệng trẻ và có bố mẹ hỗ trợ trẻ. Vệ sinh răng miệng trong độ tuổi này chủ yếu là cho trẻ làm quen, tạo không khí vui vẻ để khuyến khích trẻ thực hiện công việc này.

✓ ***Khi trẻ 3 - 6 tuổi:*** Trẻ bắt đầu mọc răng hàm và lần lượt thay răng, chuyển từ răng sữa sang răng vĩnh viễn. Việc đánh răng là công việc quan trọng của vệ sinh răng miệng, giữ cho răng sạch và khoẻ. Cha mẹ có thể cho trẻ tự đánh răng, nhắc nhở và có thể theo dõi, hỗ trợ khi cần.

Một số nguyên tắc và hướng dẫn cho cha, mẹ để khuyến khích trẻ vệ sinh răng, miệng đúng cách:

- Trẻ cần được hướng dẫn đánh răng đều đặn ngày 2 lần: buổi sáng và trước khi đi ngủ.
- Đặt bàn chải nhẹ nhàng sao cho lông bàn chải vừa khít trên bề mặt răng, chải đủ ba mặt răng: mặt trước, mặt sau và mặt nhai. Thời gian đánh răng lý tưởng nhất là khoảng 2 - 3 phút.
- Chọn loại kem đánh răng phù hợp với từng độ tuổi của trẻ: nên chọn kem đánh răng cho trẻ có công thức không đường, bổ sung Active Fluoride và Xylitol giúp ngăn ngừa sâu răng hiệu quả và an toàn cho trẻ.
- Chọn bàn chải cho trẻ: cần ưu tiên loại có đầu tròn nhỏ với cổ bàn chải dài để trẻ dễ xoay khi chải sâu tận mặt sau của răng. Lông bàn chải cho trẻ là loại lông mềm đủ để loại bỏ các mảng bám mà không gây trầy xước nướu.
- Cần khen ngợi, khuyến khích trẻ đánh răng, vệ sinh răng miệng đều đặn và đúng cách.

Cần đưa trẻ đi khám định kỳ 1-2 lần hàng năm kiểm tra sức khỏe răng miệng và được hướng dẫn phòng ngừa các bệnh răng miệng thường gặp

Mát xa CHO TRẺ

Mát xa là dùng tay xoa, nắn da, các cơ của con. Mát xa là một liệu pháp hỗ trợ sự tăng trưởng và phát triển của trẻ. Mát xa đúng cách có những lợi ích sau:

✓ Làm cho trẻ dễ chịu, ít khóc và ngủ ngon hơn

✓ Giúp lưu thông máu, thúc đẩy hoàn thiện các chức năng của da

✓ Thúc đẩy tăng trưởng vỏ myeline của tế bào thần kinh, tăng tốc độ dẫn truyền thần kinh liên lạc giữa não và cơ thể giúp hoàn thiện phát triển não ở trẻ

✓ Tăng cường hệ miễn dịch: mát xa tác động lên các tế bào máu, giúp các tế bào tạo miễn dịch phát triển, tăng sức đề kháng cho trẻ

✓ Mát xa vùng bụng giúp điều hoà nhu động ruột, chống đầy hơi, tiêu hoá tốt, bài tiết phân đều đặn, chống táo bón

✓ Mát xa cho trẻ đồng thời làm tăng cử động các khớp, hoạt động co giãn của các cơ giúp phát triển vận động

✓ Mát xa cho con là dịp bố, mẹ gần gũi, giao tiếp bằng mắt, nói chuyện với con tăng gắn kết tình cảm và phát triển ngôn ngữ cho trẻ

Nguyên tắc khi mát xa cho trẻ:

- Đảm bảo an toàn (nơi đặt trẻ để mát xa, người thực hiện mát xa phải rửa tay sạch, không đeo các trang sức có thể gây tổn thương da trẻ)
- Thực hiện đúng kỹ thuật
- Nên mát xa vào buổi sáng hoặc trước khi tắm cho trẻ
- Không mát xa khi trẻ vừa ăn no hoặc đang đói
- Luôn giữ ấm cho trẻ trong quá trình mát xa
- Không mát xa vào các vùng da đang bị tổn thương

HƯỚNG DẪN MỘT SỐ ĐỘNG TÁC MÁT XA:

Mát xa chân:

01

Rửa tay, làm ấm hai bàn tay bạn trước, rồi thoa 1 chút dầu mát xa. Vuốt nhẹ chân bé, bóp nắn cơ cẳng chân, cơ đùi. Những động tác này giúp tăng tuần hoàn và giúp phát triển cơ hai chi dưới của bé.

02

Sau đó mát xa dọc theo đường trở về của máu (tĩnh mạch) từ dưới bàn chân lên đùi. Thực hiện thêm động tác gập, duỗi khớp gối và khớp háng bằng cách giữ chân bé gấp lại, sau đó duỗi thẳng ra.

Mát xa ngực, tay, bụng

01

Động tác vuốt mở sách: Nhẹ nhàng vuốt nhẹ hai bàn tay bạn từ giữa ngực trẻ ra hai bên.

02

Động tác chữ thập: Vuốt ngực trẻ từ bả vai bên này chéo xuống mạn sườn bên kia, hai tay luân phiên cho cả hai bên. Thực hiện động tác đều đặn, từ từ.

03

Mát xa tay: Xoa vuốt và bóp nắn toàn bộ cánh tay, cẳng tay và các ngón tay. Sau đó thực hiện động tác gập tay và giang tay ra.

04

Các động tác mát xa tay giúp tăng lưu thông tuần hoàn chi trên, tăng sự linh hoạt cho cơ thể trẻ.

05

Mát xa theo kim đồng hồ: Đặt bàn tay của bạn phía dưới bụng bên tay phải của bé, xoa viền quanh bụng dưới sang thành bụng bên trái của trẻ. Mát xa bụng giúp tăng nhu động ruột, tăng tiết dịch, giúp trẻ đại tiểu tiện hàng ngày.

Mát xa đầu, mặt-lưng, mông:

01

Dùng các ngón tay của bạn vuốt ngang trán và cung lông mày của trẻ, từ giữa trán sang hai bên.

02

Vuốt 2 vành tai xuôi theo cung vành tai của trẻ.

03

Vuốt xoa cả đầu cho trẻ.

04

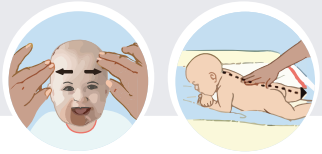
Các động tác mát xa này giúp thư giãn cơ mặt, tạo cảm giác an toàn cho trẻ.

05

Xoay trẻ nằm sấp, hai cánh tay bạn vuốt dọc cột sống từ cổ xuống 2 bên hông trẻ.

06

Dùng những đầu ngón tay của bạn day, ấn nhẹ như vẽ những vòng tròn nhỏ dọc hai bên cột sống từ trên xuống dưới. Động tác mát xa này giúp trẻ phát triển cơ bắp, hỗ trợ xương sống, tăng tuần hoàn vùng lưng, mông của trẻ.



Lưu ý: *Thời gian mát xa từ 10-30 phút. Các động tác mát xa nên được thực hiện nhẹ nhàng và ngừng lại khi trẻ có biểu hiện khó chịu. Tránh xoa bóp nếu bản thân bạn đang cảm thấy căng thẳng hoặc trẻ đang có biểu hiện không vui.*

Tiêm chủng cho trẻ

Tiêm chủng là sử dụng vắc xin để kích thích cơ thể sinh ra miễn dịch chủ động, đặc hiệu chống lại một bệnh truyền nhiễm nào đó. Đến nay đã có khoảng 30 bệnh truyền nhiễm đã có vắc xin phòng bệnh.

Tại sao cần phải tiêm chủng cho trẻ?

✓ Khi còn ở trong bụng mẹ, thai nhi được bảo vệ nhờ kháng thể của mẹ truyền sang (kháng thể là chất do cơ thể sinh ra để chống lại vi rút, vi khuẩn). Tuy nhiên, lượng kháng thể này sẽ giảm đi sau vài tháng đầu sau sinh, trong khi cơ thể trẻ chưa tự mình phát triển đủ để bù lại. Vì thế, trẻ cần phải được tiêm chủng đầy đủ và đúng lịch theo hướng dẫn của ngành y tế để tạo ra kháng thể và tăng khả năng miễn dịch của riêng mình. Nếu trẻ không được tiêm chủng, hay tiêm chủng không đầy đủ, đúng lịch sẽ có nguy cơ cao bị mắc bệnh nhiễm khuẩn nguy hiểm có thể đe doạ đến tính mạng.

Hãy đảm bảo trẻ được tiêm chủng đầy đủ

✓ Trẻ cần được tiêm chủng đầy đủ theo chương trình tiêm chủng mở rộng tại các cơ sở y tế.

✓ Trẻ được tiêm chủng đầy đủ, đúng lịch theo Chương trình Tiêm chủng mở rộng sẽ giúp bảo vệ trẻ khỏi các bệnh truyền nhiễm nguy hiểm, bao gồm: lao, bạch hầu, ho gà, uốn ván, bại liệt, sởi, rubella (sởi Đức), viêm gan B, nhiễm khuẩn Hib (gây viêm màng não mủ, viêm họng, viêm phế quản phổi, ...), viêm não Nhật Bản.

✓ Ngoài ra, khi trẻ được 6 tháng đến 5 tuổi, trẻ cần được bổ sung viên uống Vitamin A, 6 tháng/lần tại trạm y tế xã/phường tại địa phương. Vitamin A không phải là vắc xin nhưng giúp trẻ tăng cường khả năng miễn dịch, bảo vệ các biểu mô giác mạc, da, niêm mạc.

Lịch tiêm chủng của trẻ theo Chương trình tiêm chủng mở rộng

THÁNG TUỔI	VẮC XIN CẦN TIÊM/ UỐNG	PHÒNG TRÁNH BỆNH	LỊCH TIÊM/ UỐNG
Sơ sinh	Vắc xin viêm gan B đơn giá	Bệnh viêm gan virut B	***Liều sơ sinh:*** Tiêm trong vòng 24 giờ sau sinh
1 tháng tuổi	Vắc xin lao	Bệnh lao	Tiêm 1 lần cho trẻ trong vòng 1 tháng sau sinh
2 tháng tuổi đến 4 tháng tuổi	***Vắc xin phối hợp có chứa các thành phần:*** Bạch hầu, ho gà, uốn ván, viêm gan B, Hib	Bệnh viêm gan virut B Bệnh bạch hầu Bệnh ho gà Bệnh uốn ván Bệnh bại liệt Bệnh do Haemophilus influenzae týp b	***Lần 1:*** Khi trẻ đủ 2 tháng tuổi ***Lần 2:*** Ít nhất 1 tháng sau lần 1 ***Lần 3:*** ít nhất 1 tháng sau lần 2
	Vắc xin bại liệt uống đa giá	Bệnh bại liệt	***Lần 1:*** Khi trẻ đủ 2 tháng tuổi ***Lần 2:*** Ít nhất 1 tháng sau lần 1 ***Lần 3:*** ít nhất 1 tháng sau lần 2
5 tháng tuổi	Vắc xin bại liệt tiêm đa giá	Bệnh bại liệt	Tiêm khi trẻ đủ 5 tháng tuổi
9 tháng tuổi	Vắc xin sởi đơn giá	Bệnh sởi	Tiêm khi trẻ đủ 9 tháng tuổi
12 tháng đến 18 tháng tuổi	Vắc xin viêm não Nhật Bản B	Bệnh viêm não Nhật Bản B	***Lần 1:*** khi trẻ đủ 1 tuổi ***Lần 2:*** 1-2 tuần sau lần 1
18 tháng tuổi	- Vắc xin phối hợp có chứa thành phần sởi, rubella	Bệnh sởi Bệnh rubella	***Lần 1:*** khi trẻ đủ 1 tuổi ***Lần 2:*** 1-2 tuần sau lần 1
	- Vắc xin phối hợp có chứa thành phần bạch hầu, ho gà, uốn ván	Bệnh ho gà Bệnh bạch hầu Bệnh uốn ván	
Từ 18 tháng tuổi đến 5 tuổi	Vắc xin viêm não Nhật Bản B	Bệnh viêm não Nhật Bản B	***Lần 3 (tiêm nhắc lại):*** 1 năm sau lần 2.

Chú ý: *Nếu không sử dụng các loại vắc xin miễn phí trong Chương trình TCMR, gia đình có nhu cầu có thể cho con sử dụng các loại vắc xin dịch vụ trả tiền theo chỉ định của thầy thuốc và phải đảm bảo dự phòng được các bệnh truyền nhiễm nêu trên.*

Theo dõi trẻ sau tiêm chủng:

Tiêm chủng có thể gây ra một số phản ứng, phần lớn là nhẹ sốt nhẹ dưới 38,5^{o}C, đau hoặc sưng tấy nhẹ tại chỗ tiêm.v.v. Đó cũng là biểu hiện hoạt động của vắc xin. Tuy nhiên, thỉnh thoảng cũng xẩy ra những phản ứng không mong muốn cần được phát hiện sớm để xử trí kịp thời. Vì vậy, cha mẹ/người chăm sóc cần thực hiện các việc sau đối với trẻ sau tiêm chủng:

- **Sau khi tiêm:**

Ở lại cơ sở tiêm chủng ít nhất là 30 phút để trẻ được theo dõi và kịp thời xử trí những bất thường có thể xảy ra.

- **Theo dõi tại gia đình:**

✓ Cho trẻ ăn/bú đủ bữa, đủ số lượng; không cho trẻ nằm để ăn;

✓ Theo dõi trẻ thường xuyên , đặc biệt là vào ban đêm;

✓ Dùng thuốc cho trẻ theo chỉ định của bác sĩ (nếu cần);

✓ Nếu trẻ sốt: cặp nhiệt độ, chườm mát, dùng hạ sốt theo đơn;

✓ Không đắp bất kì chất gì vào vị trí tiêm (lá cây, chanh, khoai tây, cao, thuốc đông y...)

✓ - Có một trong các dấu hiệu sau thì cần đưa trẻ đi KHÁM LẠI NGAY để các bác sỹ có biện pháp xử trí kịp thời:

- *Co giật, khóc thét, quấy khóc kéo dài, li bì, bú kém, bỏ bú;*
- *Khó thở, tím tái, nổi mề đay toàn thân, chân tay lạnh, nổi vân tím;*
- *Sốt cao liên tục trên 39^{o}C, dùng hạ sốt không đỡ;*
- *Sốt trên 3 ngày;*
- *Vị trí tiêm sưng, cứng, đau và hạn chế vận động, có quầng đỏ kích thước trên 2 cm.*

PHẦN III
MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP Ở TRẺ NHỎ

Những biểu hiện trẻ không khoẻ hoặc bị bệnh:

Khi trẻ bị bệnh/ốm thường có một số biểu hiện khác thường như cáu kỉnh, buồn bã hoặc không vui đùa như trước. Tuỳ theo các bệnh lý có thể mắc phải, trẻ có thể có các dấu hiệu sau:

- ✓ Mặt đỏ, da khô và nóng hoặc đổ mồ hôi;
- ✓ Nhợt nhạt, sờ da thấy nóng hoặc lạnh hơn bình thường;
- ✓ Nôn hoặc đi ngoài phân lỏng;
- ✓ Kêu đau ở đâu đó trong người;
- ✓ Nhìn trẻ mệt mỏi, hoặc ngủ nhiều hơn bình thường;
- ✓ Không muốn ăn hoặc uống;
- ✓ Quấy khóc, chướng bụng, đầy hơi hoặc bỏ ăn;

Khi trẻ có một trong các biểu hiện trên, việc đầu tiên là phải xác định trẻ có dấu hiệu nặng không? Nếu có bất cứ dấu hiệu nặng nào, phải ĐƯA TRẺ ĐẾN NGAY cơ sở y tế để được chăm sóc điều trị. Sau đây là một số dấu hiệu nặng ở 2 lứa tuổi: 0-2 tháng và từ 3 tháng - 6 tuổi

1. Dấu hiệu nặng ở trẻ từ 0-2 tháng tuổi:

- **Li bì, khó đánh thức**
- **Bỏ bú:**
- **Co giật**
- **Thở bất thường:**

Thở nhanh (>60 lần/phút) hoặc chậm (<40 lần/phút) hoặc khi thở phải gắng sức (co kéo lồng ngực khi thở)

- **Sốt cao** (≥ 38,5°C) hoặc hạ thân nhiệt (< 36,5°C)
- **Vàng da nặng:**

Xuất hiện trong vòng 48 giờ sau sinh; vàng da tăng dần, lan xuống lòng bàn tay, bàn chân; hoặc nhìn thấy mắt vàng.

2. Dấu hiệu nặng của trẻ từ 2 tháng – 6 tuổi:

- Trẻ không uống hoặc bú mẹ được
- Trẻ nôn tất cả mọi thứ
- Trẻ co giật ở nhà hoặc hiện tại đang co giật
- Trẻ ngủ li bì hoặc khó đánh thức

Nếu con bạn có biểu hiện bệnh nhưng không có các dấu hiệu nặng, hãy thực hiện một số xử trí ban đầu, trước khi cho con đến khám tại cơ sở y tế:

- Cho con bú mẹ nhiều hơn nếu con vẫn đang bú mẹ;
- Dỗ dành con nghỉ ngơi;
- Theo dõi thân nhiệt con. Nếu con bị nóng, đừng đắp thêm chăn cho con, mà hãy chườm khăn ấm vào nách hoặc bẹn của con;
- Khuyến khích con uống thêm nước, nước quả ép, sinh tố...

MỘT SỐ VẤN ĐỀ THƯỜNG GẶP

Ở TRẺ TỪ 0-2 THÁNG TUỔI

01

Khóc dạ đề

Khóc dạ đề là hiện tượng quấy khóc liên tục nhiều giờ ở một số trẻ nhỏ từ 1-3 tháng tuổi. Các cơn khóc thường xuất hiện vào các buổi chiều, tối hoặc ban đêm. Cho đến nay vẫn chưa tìm được chính xác nguyên nhân của khóc dạ đề nhưng nhiều bác sỹ cho rằng đó là sự tổng hợp của nhiều nguyên nhân, trong đó có nguyên nhân do trẻ bị đau bụng do tăng nhu động ruột trong thời kỳ mới sinh.

Trẻ khóc dạ đề làm người mẹ mệt mỏi và cảm thấy bất an. Tuy nhiên, nếu trẻ không có vấn đề gì về sức khoẻ hoặc bệnh lý, trẻ bú tốt, không giảm cân, phát triển bình thường thì bạn cũng đừng quá lo lắng quá vì thông thường, hiện tượng này sẽ hết sau 1-2 tháng.

Nếu con bạn có khóc dạ đề, cần kiểm tra tình trạng con và có thể có các xử trí như sau:

- ***Xem con có bị đau chỗ nào không?*** Con có thể bị đau tai, loét miệng; da bị nổi mẩn

hoặc có biểu hiện sốt, nôn ói, tiêu chảy .... Nếu có, bạn cần đưa con đi khám ngay để chăm sóc và điều trị.

- ***Quần áo hoặc tã mặc cho con quá chật hoặc bẩn*** gây kích ứng da khiến bé khó chịu. Trường hợp này bạn nên nới lỏng hoặc thay quần áo, tã cho con.
- ***Khóc gắt ngủ:*** Nếu vậy, bạn cần đặt bé ở một vị trí êm ái, thông thoáng giúp bé dễ dàng đến với giấc ngủ.
- ***Bé bị đói hoặc quá no:*** Thường trẻ sơ sinh bú liên tục, ít nhất là 8 lần trong cả ngày và đêm. Nhiều trẻ háu ăn có thể bú chưa đủ no nên khóc đòi ăn. Cũng có trường hợp, trẻ bú nhiều hoặc ít hoạt động nên không tiêu hoá được nên cũng quấy khóc. Cần theo dõi trẻ, cho bú thêm nếu trẻ đói hoặc giãn cách bữa bú ban đêm để trẻ ngủ yên hơn.

- ***Trẻ có bị táo bón:*** Cần tăng cường cho trẻ bú mẹ hoàn toàn. Sữa mẹ có tác dụng xổ làm trẻ đỡ táo bón. Bạn cũng có thể mát xa bụng cho trẻ. Nếu trẻ vẫn táo bón, bạn cần xin ý kiến thầy thuốc và thực hiện theo hướng dẫn.
- ***Trẻ bị mệt*** do bị lắc mạnh khi có người vui đùa với trẻ, hoặc trẻ bị tác động bởi sự thay đổi đột ngột môi trường chung quanh.
- ***Khó chịu với một số thức ăn của mẹ:*** Đôi khi mùi, vị một số thành phần trong thức ăn của mẹ có thể qua sữa mẹ khiến trẻ khó chịu như hành, tỏi, ớt.. Bạn thử hạn chế ăn các thức ăn đó xem trẻ có giảm khóc không.

Bạn cũng có thể làm giảm sự khó chịu của bé bằng cách:

- Ôm trẻ vào lòng hay đặt nằm cạnh bạn để trẻ được cảm nhận nhịp tim và hơi ấm từ mẹ truyền sang; Đặc biệt, cho trẻ tiếp xúc da kề da, để da trẻ được tiếp xúc trực tiếp với da mẹ theo phương pháp Căng gu ru có tác dụng tốt trong việc khắc phục tình trạng khóc dạ đề.
- Nhẹ nhàng hát ru hoặc cho trẻ nghe các bản nhạc dịu êm;
- Đặt trẻ nằm trong một không gian êm ái, yên tĩnh;
- Mát xa toàn thân và vùng bụng của trẻ;
- Không cho trẻ uống bất kỳ loại thuốc nào khi chưa có chỉ định của bác sĩ.

Tóm lại, "khóc dạ đề" ở trẻ nhỏ không cần chữa trị đặc hiệu, trừ trường hợp trẻ có các dấu hiệu bất thường về sức khỏe. Nếu sau những cơn khóc, trẻ trở lại bình thường, vui, khỏe, bú tốt, thì các mẹ hãy tin là mọi việc dần sẽ ổn và trẻ sẽ hết khóc trong vài tháng tới.

02

Một số biểu hiện ở da trẻ nhỏ và cách xử trí

Ban đỏ ở trẻ sơ sinh: 01

Thường gặp ở ngày thứ 2 - 3 sau sinh, lành tính, không cần điều trị, tự biến mất sau khoảng 5-7 ngày

Mụn kê: 02

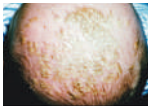
Là những sẩn màu trắng hoặc vàng ngọc trai thường gặp ở vùng trán, má, mũi và cằm. Mụn kê lành tính, biến mất trong tháng đầu, số ít có thể kéo dài sang tháng sau.

Rôm sảy: 03

Hay gặp ở trẻ nhỉ do tích tụ của mồ hôi làm tắc các ống dẫn mồ hôi. Hay gặp ở da mặt, da đầu. Nguyên nhân thường do mặc quá nhiều quần áo hoặc nằm trong phòng kín. Giữ da trẻ khô và thoáng mát là biện pháp hiệu quả phòng rôm sảy

Mụn trứng cá: 04

Thường xuất hiện trong 3 tuần tuổi và tự khỏi mà không cần điều trị. Nếu mụn trứng cá nhiều, gây khó chịu cho trẻ, có thể sử dụng kem ketoconazol 2% hoặc mỡ Hydrocortisol 1%.



Viêm da tiết bã nhờn: 05

Thường gọi là "cứt trâu", thường xuất hiện ở da đầu, và tự khỏi trong vòng vài tuần đến vài tháng. Một số trường hợp tồn tại dai dẳng, có thể dùng Parafin làm mềm và gội đầu làm sạch dần.

U máu: 06

Do các mạch máu phát triển nhanh hơn so với phần nền của cơ thể. U máu không cần điều trị, tuy nhiên nếu nằm ở xung quanh mắt, môi hoặc vùng sinh dục gây biến dạng hoặc ảnh hưởng chức năng cơ thể, cần cho trẻ đến khám để có hướng xử trí thích hợp.

Hăm tã: 07

Là tình trạng kích ứng da trong vùng quấn tã. Nguyên nhân do ẩm ướt, hoặc dị ứng với chất hóa học có trong tã, thành phần của phân, hoặc nhiễm nấm hoặc vi khuẩn. Xử trí: luôn giữ vệ sinh và bảo đảm khô, thoáng vùng quấn tã. Dùng tã sạch, thấm nước, thay ngay khi ướt. Nếu nhiễm khuẩn, cần đưa bé đi khám để điều trị.

CHĂM SÓC VÀ XỬ TRÍ
MỘT SỐ VẤN ĐỀ THƯỜNG GẶP

Ở TRẺ 3 THÁNG – 6 TUỔI

01

Ho ở trẻ em và cách xử trí

Ho là phản xạ của cơ thể bảo vệ phổi và đường thờ khi các chất thải hoặc các tác nhân làm cản trở quá trình hô hấp. Ho giúp tống ra ngoài các chất thải như niêm mạch bong, tế bào chết, vi khuẩn xâm nhập, mủ và các chất thải khác của đường hô hấp khi nhiễm khuẩn.

Ho là triệu chứng thường gặp ở trẻ em, đặc biệt là trẻ nhỏ. Trẻ bị ho có thể chỉ là biểu hiện cảm cúm thông thường nhưng cũng có thể do mắc các bệnh nhiễm khuẩn ở mức độ khác nhau.

Trẻ bị ho thường gây lo lắng cho gia đình. Rất nhiều mẹ trẻ khi thấy trẻ ho họ tự ý mua thuốc về và tự chữa, gây hại cho trẻ.

Xử trí khi trẻ bị ho

Ho ở trẻ nhỏ thường là tự khỏi, không cần điều trị đặc hiệu. Ho hoặc cảm lạnh thường do nhiễm vi rút đường mũi họng

gây viêm, gây xuất tiết nhầy ở niêm mạc đường hô hấp. Cũng có trường hợp ho do dị ứng bụi, phấn hoa hoặc khói thuốc. Ho gây khó chịu cho trẻ, ảnh hưởng đến việc bú mẹ, ăn uống và giấc ngủ của trẻ.

Khi thấy trẻ bị ho, bạn có thể xử trí ban đầu bằng cách:

- ***Chăm sóc trẻ tại nhà:*** cho trẻ uống nhiều nước, ăn thức ăn dễ tiêu, ngon miệng, giầu chất dinh dưỡng
- ***Làm dịu họng trẻ bằng các loại thuốc thảo dược dùng trong dân gian như:***
  - ✓ Quất/chanh hấp đường phèn/mật ong;
  - ✓ Hoa hồng bạch hấp đường phèn...
- ***Làm sạch mũi trước khi cho trẻ ăn:*** dùng khăn ẩm, sạch vê nhọn một đầu nhẹ nhàng lau 2 lỗ mũi trẻ.
- ***Mát xa (massage):*** dùng dầu dừa hoặc các dầu xoa cho trẻ em, xoa nhẹ nhàng vùng ngực khoảng 5 phút, sau đó lật phần lưng rồi lặp lại qui trình như vậy ở vùng lưng trẻ. Thường làm trước khi trẻ đi ngủ sẽ có tác dụng giảm khó chịu và giúp trẻ ngủ ngon hơn. Chú ý khi mát xa cho trẻ không để trẻ nơi có gió lùa hoặc dùng quạt.
- ***Không điều trị kháng sinh*** nếu không có chỉ định của bác sĩ. Kháng sinh không giảm được triệu chứng ho, không dự phòng được khả năng diễn biến thành viêm phổi.
- ***Không dùng các thuốc có thể gây hại cho trẻ như:***
  - ✓ Các loại thuốc ho có Atropin, Codein,.
  - ✓ Không tự ý dùng các các dung dịch nhỏ mũi có chứa thành phần của thuốc như thuốc co mạch naphazolin, kháng histamin hay steroid.
- ***Nếu có một trong các dấu hiệu sau, phải đưa ngay đến cơ sở y tế:***
  - ✓ Không uống được hoặc bỏ bú;
  - ✓ Ho không đỡ hoặc nhiều hơn sau 2 ngày
  - ✓ Sốt;
  - ✓ Thở nhanh hoặc khó thở

  Các bà mẹ cần biết:
  - ✓ Ho ở trẻ em khác với người lớn kể cả về nguyên nhân và cách xử trí. Vì vậy, cần được xác định nguyên nhân gây ho trước khi dùng thuốc;
  - ✓ Đối với trẻ dưới 2 tuổi, cần đến cơ sở y tế để được hướng dẫn về dùng thuốc giảm ho, không tự ý mua thuốc cho trẻ uống;
  - ✓ Các thuốc giảm ho, long đờm ít tác dụng đối với trẻ em. Một số thuốc giảm ho, giảm xuất tiết đờm có thể nguy hiểm đối với trẻ.

02

Sốt và cách xử trí sốt ở trẻ em

Sốt là đáp ứng của cơ thể đối với tác nhân nhiễm khuẩn hoặc khi cơ thể bị nóng, lạnh một cách đột ngột. Sốt là một triệu chứng thường gặp ở trẻ em và khi sốt cao dễ bị co giật. Vì vậy cần cần theo dõi và chăm sóc trẻ bị sốt cẩn thận đề phòng co giật và phát hiện các dấu hiệu bệnh lý cần chuyển đến cơ sở y tế để được xử trí kịp thời.

CÓ 3 MỨC ĐỘ SỐT Ở TRẺ EM:

- *Sốt nhẹ: từ 37,5 - dưới 38,5^{o}C*
- *Sốt vừa: từ 38,5 - 39^{o}C*
- *Sốt cao: trên 39^{o}C*

Nguyên nhân gây sốt: Sốt có thể là triệu chứng của các bệnh do nhiễm virus như cảm cúm, phát ban đau mắt đỏ. Sốt cũng có thể là do trẻ mắc bệnh nhiễm khuẩn và nhiễm khuẩn nặng: viêm phổi, sốt rét, sốt xuất huyết, viêm não - màng não, thương hàn, nhiễm khuẩn huyết v.v.

Một số trẻ có thể bị sốt do ảnh hưởng của thời tiết như khi trời quá oi bức,

không có gió hoặc mất nước do ra mồ hôi nhiều hay khi bị tiêu chảy mà không bù đủ nước.

XỬ TRÍ KHI TRẺ BỊ SỐT:

- ✓ *Cởi bớt quần áo, để trẻ nơi thoáng mát;*
- ✓ *Lau mát người trẻ bằng khăn ấm, ẩm;*
- ✓ *Những trẻ còn bú mẹ cần cho bú nhiều hơn;*
- ✓ *Cho trẻ uống thêm nước, nước hoa qủa, sữa….;*
- ✓ *Cho trẻ ăn nhiều hơn, thức ăn nhiều dinh dưỡng, mềm, lỏng hơn bình thường*
- ✓ *Những trẻ sốt do các nguyên nhân thông thường sẽ giảm thân nhiệt với các phương pháp xử trí trên. Nếu trẻ sốt cao, cần đưa trẻ đến cơ sở y tế để được thăm khám và xử trí*

Hướng dẫn cách lau mát hạ sốt:

Nếu con bạn đang sốt cao, không có tác dụng với thuốc hạ nhiệt hoặc trong lúc đợi tác dụng của thuốc hạ nhiệt hoặc bé đang sốt cao, co giật không sử dụng được thuốc hạ nhiệt bằng đường uống, bạn có thể lau mát hạ sốt bằng cách:

- Cởi bỏ quần áo trẻ;
- Nhúng gạc/khăn vào nước ấm (thấp hơn nhiệt độ cơ thể), vắt ráo nước, đặt lên 2 nách, bẹn và dùng khăn lau khắp người trẻ;
- Thay khăn đắp nách, bẹn và khăn lau mát 2-3 phút/lần;
- Nếu nước lạnh đi thì cho thêm nước nóng để bảo đảm nước đủ độ ấm;
- Ngừng làm mát khi nhiệt độ cặp nách của trẻ < 38°C

Sử dụng thuốc hạ nhiệt theo hướng dẫn của cán bộ y tế:

Cho trẻ uống thuốc hạ nhiệt Paracetamol nếu trẻ sốt từ 38,5°C (đo ở nách) trở lên với liều:

- Paracetamol 10mg/kg/lần. Có thể nhắc lại sau 4-6 giờ nếu trẻ còn sốt. Không nên dùng quá 4 lần trong ngày.
- Nếu trẻ nôn hoặc co giật: dùng thuốc đặt hậu môn.
- Nếu sau 2 ngày trẻ vẫn còn sốt hoặc có các dấu hiệu bệnh lý khác như khó thở, thở bất thường, li bì, nôn nhiều, bỏ bú, xuất huyết … phải cho trẻ đến cơ sở y tế ngay

Nếu trẻ bị sốt cao co giật: Hạ nhiệt ngay theo hướng dẫn làm mát (phía trên), để trẻ nằm yên tĩnh, tránh kích thích; đặt đầu trẻ hơi nghiêng về một bên đề phòng khi trẻ bị nôn dịch sẽ trào vào đường thở.

Chuyển ngay trẻ đến cơ sở y tế gần nhất.

Mẹ cần lưu ý khi con bị sốt:

- Paracetamol có tác dụng giảm sốt và phòng co giật do sốt cao cho trẻ em. Cho đến nay dùng paracetamol đúng liều vẫn được coi là một loại thuốc hạ sốt an toàn, không có tác dụng phụ đối với trẻ em. Tuy nhiên không nên dùng quá 6 lần trong ngày vì có nguy cơ ngộ độc cho gan.
- Thận trọng khi dùng thuốc hạ nhiệt cho trẻ sơ sinh. Cần tham khảo ý kiến của bác sĩ chuyên khoa.

Gia đình cần đưa trẻ đến cơ sở y tế ngay nếu trẻ:

✓ Sốt cao liên tục từ 2 ngày trở lên, dùng các biện pháp hạ nhiệt không hiệu qủa;

✓ Sốt kèm theo co giật;

✓ Sốt kèm theo các dấu hiệu tím, vàng da, phát ban, khó thở, nước tiểu đục, sưng khớp, li bì, hôn mê;

✓ Sốt nghi do sốt xuất huyết;

✓ Sốt kéo dài từ 7 ngày trở lên

03 TIÊU CHẢY Ở TRẺ EM VÀ XỬ TRÍ TIÊU CHẢY TẠI NHÀ

"Tiêu chảy là một bệnh thường gặp và là một trong những nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở trẻ em. Nguyên nhân chủ yếu là do vi rút, một số do nhiễm khuẩn như ly, tả. Tiêu chảy gây mất nước và điện giải, nếu không bồi phụ kịp thời sẽ gây sốc và tử vong."

Trẻ được coi là bị tiêu chảy là khi đi ngoài từ 3 lần trở lên, phân lỏng và nhiều nước hơn bình thường;

Đối với trẻ sơ sinh, trẻ đang bú mẹ hoàn toàn, phân thường lỏng và số lần đi ngoài có thể > 3

lần mỗi ngày thì không phải là tiêu chảy. Vì vậy các bà mẹ cần quan sát, đánh giá về số lần, số lượng đi ngoài hàng ngày của trẻ. Nếu số lượng và số lần nhiều hơn, phân lỏng hơn những ngày trước là trẻ bị tiêu chảy.

TIÊU CHẢY ĐƯỢC PHÂN LÀM 3 LOẠI:

- ✓ **Tiêu chảy cấp:** nếu thời gian bị tiêu chảy dưới 14 ngày. Tiêu chảy cấp thường do vi rút gây ra, thường xuất hiện đột ngột, tiêu chảy nhiều lần, phân nhiều nước nên rất dễ gây mất nước.
- ✓ **Tiêu chảy kéo dài:** Nếu tiêu chảy kéo dài từ 14 ngày trở lên. Tiêu chảy kéo dài thường gây suy dinh dưỡng.
- ✓ **Lỵ:** Tiêu chảy có máu trong phân.

XỬ TRÍ:

- Trẻ bị Tiêu chảy kéo dài và Lỵ cần được đưa đến cơ sở y tế ngay để khám và điều trị
- Trẻ bị Tiêu chảy cấp, có thể điều trị tại nhà ngay khi mới có dấu hiệu đi ngoài quá 3 lần trong ngày, phân nhiều nước hơn bình thường.

XỬ TRÍ KHI TRẺ BỊ TIÊU CHẢY CẤP TẠI NHÀ THEO 4 NGUYÊN TẮC SAU:

Nguyên tắc 1. Cho trẻ uống nhiều hơn bình thường

Cần bù nước và điện giải cho trẻ theo các hướng dẫn sau:

- ***Nếu trẻ còn bú mẹ:*** cho bú nhiều hơn và mỗi bữa bú lâu hơn bình thường;
- ***Bù nước và điện giải bằng đường uống:*** Cho trẻ uống dung dịch bù nước và điện giải (ORS) nồng độ thấp;
- ***Hoặc sử dụng các loại dịch có thể chế biến tại nhà:*** nước uống, nước cháo, xúp, nước hoa quả...

- ***Không nên cho trẻ*** uống nước trà đường, nước ngọt đóng hộp, các loại nước có ga vì sẽ làm tăng nồng độ thẩm thấu máu, có thể gây mất nước nhiều hơn.

Liều lượng dung dịch dùng cho trẻ

- ***Nếu trẻ < 2 tuổi:*** uống 50-100 ml (¼ - ½ cốc to) sau mỗi lần đi ngoài;
- ***Nếu trẻ ≥ 2 tuổi:*** uống 100 – 200 ml (12/ - 1 cốc) sau mỗi lần đi ngoài.

Dùng cốc và thìa cho trẻ uống từng

thìa một. Nếu trẻ nôn, ngừng cho uống khoảng 5-10 phút rồi lại tiếp tục cho uống với tốc độ chậm hơn.

Thời gian bù dịch: Ngay từ khi trẻ bắt đầu tiêu chảy đến khi ngừng tiêu chảy.

Nguyên tắc 2. Tiếp tục cho trẻ ăn

- ***Nếu trẻ còn bú mẹ:*** cho bú nhiều lần hơn và mỗi lần lâu hơn bình thường.
- ***Nếu trẻ đã ăn dặm:*** cho ăn thức ăn giầu chất dinh dưỡng và calo - kết hợp thức ăn là ngũ cốc với cá, thịt, trứng... cho thêm dầu/mỡ vào thức ăn cho trẻ. Rau, hoa quả là những thức ăn tốt cho trẻ trong thời gian bị tiêu chảy.

- ***Tránh cho trẻ ăn*** các thức ăn khó tiêu hoặc xúp nấu quá loãng hoặc các thức ăn có qúa nhiều đường.
- ***Sau khi tiêu chảy*** ngừng, cho trẻ ăn thêm mỗi ngày 1 bữa trong khoảng 01 tuần nhằm giúp trẻ hồi phục dinh dưỡng và sức khỏe nhanh hơn.

Nguyên tắc 3. Bổ sung Kẽm

Lợi ích của Kẽm trong điều trị tiêu chảy là:

- Giảm thời gian và mức độ nặng của tiêu chảy;

- Tăng cường hệ thống miễn dịch, giúp trẻ có khả năng giảm nguy cơ mắc tiêu chảy trong vòng 2-3 tháng tiếp theo;
- Giúp trẻ ăn ngon miệng và hỗ trợ tăng trưởng.

Liều dùng:

- ***Trẻ < 6 tháng:*** ½ viên (10mg) 1 lần/ ngày trong 10-14 ngày;
- ***Trẻ ≥ 6 tháng:*** 1 viên (20mg) 1 lần/ ngày trong 10-14 ngày;

Chú ý phải dùng đủ liều và thời gian (10- 14 ngày), ngay cả khi tiêu chảy đã ngừng.

Nguyên tắc 4. Đưa trẻ đến cơ sở y tế NGAY khi có một trong các dấu hiệu sau:

- Không uống được hoặc bỏ bú;
- Bệnh nặng lên;
- Trẻ sốt cao;
- Có máu trong phân;
- Trẻ khát nhiều hơn, đi ngoài nhiều hơn

04 Sặc sữa ở trẻ và cách xử trí

Sặc sữa là tình trạng trẻ hít sữa vào đường thở, sữa tràn vào khí quản, phế quản, thậm chí chui vào tận các phế nang, làm tắc các đường hô hấp hoặc cản trở quá trình trao đổi khí giữa phế nang và mao mạch, làm trẻ thiếu oxy, dẫn đến ho, sặc, tím tái...

Nguyên nhân gây sặc sữa có thể là do trẻ có thói quen vừa ăn vừa ngủ, miệng ngậm vú nhưng không nuốt. Khi thở mạnh, trẻ có thể hít sữa đưa lên mũi vào khí quản, phế quản gây sặc. Hoặc với trẻ ăn sữa bình, lỗ ở núm vú bình quá to, sữa chảy nhanh, mạnh làm trẻ nuốt không kịp. Cũng có thể do trẻ vừa bú vừa nói chuyện, cười, sữa tràn vào khí quản gây sặc.

Cách xử trí:

01. ***Ngay lập tức lấy sữa ra khỏi đường hô hấp của trẻ:*** nhanh nhất là dùng miệng hút mạnh vào miệng và mũi trẻ. Hút càng nhanh, càng mạnh càng tốt, nếu hút chậm sữa sẽ vào sâu trong khí quản, khó hút ra, trẻ bị tắc thở lâu, khó cứu sống. Sau đó, hút những sữa còn đọng lại ở mũi và họng của trẻ và nhổ đi.

02. Nếu trẻ bị tắc thở, khả năng cứu chữa càng khó khăn hơn. Hút xong nên kích thích mạnh để trẻ khóc và thở được, sau đó phải đưa ngay trẻ đến bệnh viện gần nhất để cấp cứu kịp thời.

03. Nếu sau khi hút sạch sữa trong đường hô hấp, trẻ vẫn khó thở, tím tái, nên nhanh chóng đặt trẻ nằm sấp, đầu thấp trên cánh tay. Dùng lòng bàn tay vỗ mạnh 5 cái liên tiếp vào lưng trẻ, ở vị trí giữa hai xương bả vai. Sau đó, lật trẻ lại quan sát.

04. Nếu trẻ vẫn còn tím tái, ấn ngực trẻ bằng cách dùng ngón trỏ và ngón giữa ấn vào nửa dưới xương ức, cụ thể là vị trí nằm trên xương ức và dưới đường nối hai bên ngực. Ấn mạnh xuống 5 cái liên tiếp, sau đó quan sát, nếu trẻ còn khó thở thì làm lại động tác 2. Làm 6 lần liên tiếp.... Nếu trẻ khóc được, hết tím tái, chuyển ngay trẻ đến bệnh việc hoặc cơ sở y tế gần nhất để bác sĩ tiếp tục theo dõi và xử trí tiếp

CẨM NANG
"CHĂM SÓC SỨC KHỎE TRẺ SƠ SINH VÀ TRẺ NHỎ KỶ NGUYÊN 4.0"

Chủ biên

Chủ biên: Ths. Bs Đinh Anh Tuấn,
Phó Vụ trưởng Vụ Sức khỏe Bà mẹ - Trẻ em, Bộ Y tế

Tham gia biên soạn

TS. Dương Lan Dung - Bệnh viện Phụ sản Trung ương
Ths. Nghiêm Thị Xuân Hạnh, Vụ Sức khỏe Bà mẹ - Trẻ em, Bộ Y tế
Ths. Đỗ Thu Thủy, Vụ Sức khỏe Bà me - Trẻ em, Bộ Y tế

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc: Lê Thanh Hà
Biên tập: Ngụy Nguyên Hà
Trình bày và sửa bản in: Đỗ Thu Thủy

Đối tác liên kết:

Công ty Cổ phần Truyền Thông và Phát triển Văn hóa Việt Nam

Nhà xuất bản Thanh Niên

Địa chỉ: 64 Bà Triệu, Phường Hàng Bài, Quận Hoàn Kiếm, Thành Phố Hà Nội
Điện thoại: 0246 2631720
Fax: 0246 2631720
Email: chinhanhnxbthanhnien@gmail.com
Website: https://www.nhaxuatbanthanhnien.vn/

In 5.000 cuốn, khổ 16 x 21 cm tại Công ty TNHH In và Thương mại Trường Xuân
Địa chỉ: Tầng 4, Số E1, Khu X1, Đường Phạm Hùng, Phường Mỹ Đình 1, Quận Nam Từ Liêm, Thành Phố Hà Nội.
Số xác nhận đăng ký xuất bản: 1947-2020/CXBIPH/10-40/TN
Quyết định xuất bản số: 805/QĐ-NXBTN
Mã ISBN: 978-604-9979-06-4
In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2020

Ít hơn 1 muỗng cà phê muối (dưới 6 g)
Ít hơn 3 muỗng cà phê đường (dưới 18 g)
Ít hơn 4 muỗng cà phê dầu mỡ (dưới 20 g)
50 g thịt, 100 g cá 1 miếng đậu hũ, 1- 2 ly sữa
200 g trái cây
300 g rau củ
300 g lương thực
Ăn ít
Ăn ít
Ăn vừa phải
Ăn đủ
Ăn đủ
Ăn đủ
Duy trì đều đặn
Uống đủ 2 lít nước / ngày
Chọn thực phẩm đảm bảo vệ sinh an toàn
Tập thể dục 30 phút/ ngày

VỤ SỨC KHỎE BÀ MẸ – TRẺ EM, BỘ Y TẾ

138A Giảng Võ - Ba Đình - Hà Nội

ĐT&Fax: **024 - 3.8464060**